ఆధ్యాత్మిక స్పర్శవేధి



సంకలనకర్త :

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ M.Sc.,

లెక్చరర్



ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మిక సత్సంగము

సదాశివపేట-502291, సంగారెడ్డి జిల్లా,

తెలంగాణ రాష్ట్రం, భారత్.

ప్రథమ ముద్రణ : **2025**

ప్రతులు : **1000**

ప్రచురణ కర్త :

శ్రీ ఎన్. బస్వరాజ్ M.Sc.,
లెక్చరర్
ఇ.నం. 3-2-115, నరేంద్రజీ రోడ్,
సదాశివపేట, జిల్లా సంగారెడ్డి.
సెల్ : 9963868180

ముద్రణ :

ఋషి గ్రాఫిక్స్
లోపలికోట, సదాశివపేట, జిల్లా సంగారెడ్డి.
సెల్ : 9989868053

సంకలన కర్త పరిచయము

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ గారు నా బాల్యమిత్రులు మరియు ప్రస్తుతం ఆధ్యాత్మిక సాధనలో సహపాఠి. వారి తల్లిదండ్రులు కీ.శే. నల్ల మల్లమ్మ మరియు కీ.శే. నల్ల సంగణ బసప్ప (నల్ల సంగప్ప) గార్లు. ఇ.నెం. 3-2-115, సదాశివపేట, సంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ రాష్ట్రములో తేది 01-02-1948 న జన్మించారు.

వారు బాల్యంనుండి నిజం మాట్లాడేవారు, శిక్షిస్తారని తెల్సినా నిజం మాట్లాడుటకు భయపడేవారు కాదు. వారి తల్లిదండ్రి మరియు తాతగార్లు కూడా ఆధ్యాత్మిక రంగములో గురుస్థానములో ఉన్నవారే. వారు వారి శిష్యులు మిత్రులతో కలిసి ఇంట్లో రాత్రి భజనలు, సత్సంగము, ప్రతి శ్రావణ మాసంలో శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి వారి చరిత్ర పారాయణం చేసేవారు. పై కార్యక్రమాల్లో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు తనబాల్యం నుండి 11వ తరగతి వరకు పాల్గొనేవారు. తరువాత 15-05-1966 లో అతనికి సువర్ణ గారితో బాల్య వివాహము జరిగింది. అతని తల్లిదండ్రులు పై చదువుల కొరకు హైద్రాబాద్ పంపించినారు. హైద్రాబాద్‌లో PUC; B.Sc. మరియు M.Sc. లలో ఉత్తీర్ణులైనారు.

బాల్యము నుండి అతనిపై ఇంట్లో జరిగే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ప్రభావితం చేశాయి. B.Sc. చదివేటప్పుడు హైద్రాబాద్ లోని State Central Library లో శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస గారి బోధామృతం పుస్తకం లోని అంశాలు అతనిని చాలా ప్రభావితం చేశాయి. మరునాడే ఆ పుస్తకం కొనుక్కొని చదివాడు. ఆ తరువాత శివభక్త విజయము, పాండురంగ భక్త విజయము, మహాభక్త విజయము, రామాయణము మొదలగు పుస్తకములు కొని చదివి భక్తి మార్గములో ప్రవేశించాడు.

సదాశివపేటలోని శివాలయాల్లో అభిషేకాలు చేయడం ప్రారంభించాడు. అతడి స్నేహితుడు శ్రీ యన్.యాదగిరి గారు కూడా పాల్గొనేవాడు. ఒకరోజు కర్ణాటక రాష్ట్రం నుండి శ్రీ లింగానందస్వామి గారు సదాశివపేటలోని శ్రీ బసవేశ్వర మందిరములో ఒక నెలపాటు ప్రవచన కార్యక్రమము నిర్వహించగా వారినుండి నల్ల బస్వరాజ్‌గారు మరియు స్నేహితుడు యన్. యాదగిరి గారు ఇద్దరు లింగదీక్ష పొందినారు. అప్పటినుండి ప్రతిరోజు లింగపూజ చేయడం ప్రారంభించారు. ఈ సమయంలో శ్రీ స్వామి శివానంద, ఋషీకేశ్ ఆశ్రమము వారి Divine Life Monthly Magazine కొరకు రూ॥ 10-00 మనియార్డర్ చేయగా, వారు ఒక జపమాల, శ్రీ శివానందస్వామి వారి ఫోటో మరియు Divine Life Magazine పోస్ట్ ద్వారా పంపించారు. అప్పటినుండి శ్రీ శివానంద స్వామి వారి ఫోటోకు పూజలు చేస్తూ సత్సంగములలో పాల్గొంటూ ఆధ్యాత్మిక జీవనం కొనసాగించారు. శ్రీ గడికోట సచ్చిదానందస్వామి గారి జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారాంశము మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదువుచుండెడివారు.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అనుకూలంగా ఉండుటకై ఉపాధ్యాయ వృత్తినే ఎన్నుకున్నారు. 1973లో M.Sc. ఉత్తీర్ణులైన తరువాత ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, సిద్ధిపేటలో గణితం లెక్చరర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరుమని Appointment Order పోస్ట్‌లో వచ్చింది. కాని వారి తల్లిదండ్రులు "మేము అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాము, తమ్ముళ్ళు చిన్న వయస్సులో ఉన్నారు. నీవు ఉద్యోగంలో చేరి మాకు దూరంగా వెళితే మా బాగోగులు ఎవరు చూసుకుంటారు? మనకు ఉన్న ఆస్తితో బ్రతకలేమా?" అని దుఃఖించేసరికి వారి సేవ గురించి ఉద్యోగంలో చేరలేదు. ప్రైవేట్ ట్యూషన్‌లు పెరగడం, స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో పార్ట్‌టైం లెక్చరర్ ఉద్యోగం రావడంతో అతనికి సరిపడా ఆదాయం రావడం జరిగింది. వీటితో పాటు సత్సంగం, స్వాధ్యాయం కూడా సెలవు దినాలలో కొనసాగించారు. జహీరాబాద్, మర్పల్లి, సంగారెడ్డి జూనియర్ కళాశాలలలో మరియు బాప్టిస్ట్ డిగ్రీ కళాశాల, సంగారెడ్డిలో 10 సం॥లు మొత్తం దాదాపు 27 సం॥లు లెక్చరర్‌గా పనిచేయడంతో పాటు ట్యూషన్‌లు కూడా చెప్పడం కొనసాగించారు.

ఈ సమయంలో నాతోపాటు శ్రీ యాదగిరి సార్, శ్రీ బస్వరాజ్ వారి సత్సంగ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాము. తదుపరి శ్రీ లక్ష్మయ్య సార్, శ్రీ విశ్వేశ్వర్‌రావు, శ్రీ వీర్‌క్రిష్ణాగౌడ్, శ్రీ శివరామ్‌సింగ్, శ్రీ మల్లయ్య (కండక్టర్) గార్లు చేరినారు.

శ్రీ లక్ష్మయ్యసార్ గారి ద్వారా మా గురువు గారు శ్రీ నారాయణస్వామి (సంగారెడ్డి) గారు పరిచయమైనారు. శ్రీ నారాయణస్వామి వారు అప్పటికే శివానంద ఆశ్రమము, ఋషికేశ్, హిమాలయాలలో 5 సంవత్సరములు తీవ్ర సాధన చేసియున్నారు. శ్రీ శివానంద స్వామి వారి ఆజ్ఞతో గృహస్తాశ్రమములో ప్రవేశించినారు. శ్రీ శివానందస్వామి వారి ఆదేశానుసారము సదాశివపేటలోని శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్, శ్రీ లక్ష్మయ్య మరియు శ్రీ నెల్లిగి అశోక్ గార్ల ఇండ్లలో ఆదివారాలలో సత్సంగం జరిపేవారు. గురువుగారు దాదాపు 7 సంవత్సరములు ఈ సత్సంగం కార్యక్రమాలు సదాశివపేటలో కొనసాగించారు.

ఈ కాలంలోనే తేది 8-11-1990 శుక్రవారం గంగానది (గంగకత్వ సదాశివపేట) ఒడ్డున కార్తీక పౌర్ణమి నాడు ఉదయం శివ మహామంత్ర దీక్ష శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారికి మరియు తోటి శిష్యులకు శ్రీ నారాయణస్వామి గారు అనుగ్రహించారు. వారు మరణానికి 7 రోజుల ముందు, తాను 7 రోజుల తరువాత దసరారోజు మరణిస్తానని తెలుపగా శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు శక్తిపాత దీక్షనొసంగమని అభ్యర్థించగా తాను మరణం తరువాత భువర్లోకంలో దాదాపు 2 నెలలు వుంటానని అక్కడ నుండి వెళ్ళేటప్పుడు అనుగ్రహిస్తానని మాట ఇచ్చారు. శ్రీ బస్వరాజ్ గారు గురు దక్షిణ ఏమివ్వాలని శ్రీ నారాయణస్వామి గారిని అడుగగా నేనిచ్చిన జ్ఞానం అందరికి పంచు మరియు ఎవరినుండి కూడా డబ్బు తీసుకోవద్దని తెలియజేశారు. గురువుగారు మరణం తరువాత రెండ్లుసార్లు స్వప్నంలో ధ్యానంలో దర్శనం ఇచ్చి జ్ఞానం తెలిపారు. 7 నెలల తరువాత 17-07-1997 ఆదివారం

మధ్యాహ్నం 1-30 సమయంలో ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు సూక్ష్మశరీరంతో ధ్యానంలో శక్తిపాత దీక్షనొసంగినారు. కుండలిని జాగృతమై షట్‌చక్ర భేదనం, ఆజ్ఞాప్రవేశం జరిగి, దివ్యమైన దర్శనాలు, దివ్యమైన ఆనందం లభించింది. ప్రజ్ఞ మేలుకొని అతనితో సంభాషించడం మొదలైందని శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు మాతో తెలిపారు. సుమారు 25 మంది సభ్యులలో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారికి మాత్రమే ఈ అనుగ్రహం కలిగింది

గురువుగారు ఉన్నప్పుడు ఏ విధంగా సత్సంగము జరిగేదో అదే విధంగా నడవసాగింది. ఎలాంటి క్లిష్ట ప్రశ్నలు (ఆధ్యాత్మికము) వేసినను, శ్రీ బస్వరాజ్ సార్ గారు సంతృప్తికరమైన జవాబులు చెప్పేవారు. ఇలాంటి పై స్థాయి ప్రశ్నలకు జవాబులు ఎలా చెబుతున్నారని అడిగితే, గురువుగారు ప్రజ్ఞద్వారా అందిస్తున్నారని తెలుపుతారు.

అప్పటినుండి సత్సంగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం కొనసాగిస్తున్నారు. భక్తులు ఆహ్వానించడంతో నందికంది, జహీరాబాద్, సంగారెడ్డి, సిద్ధిపేట్, రాయికోడ్, బీరంగూడ దివ్యజీవన సంఘము, బర్దీపూర్ ఆశ్రమములో శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు సత్సంగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించినారు.

శ్రీ ఈశ్వరమార్కండేయ మందిరము, సదాశివపేట యందు 2005 సం॥ నుండి ప్రతి ఆదివారము మరియు 2008 సం॥ నుండి ప్రతిరోజు ఉదయం 8 నుండి 9 గంటల వరకు శ్రీ బస్వరాజ్ గారి ఆధ్వర్యంలో సత్సంగ్ కార్యక్రమములు నిర్వహించబడుచున్నవి. ప్రతి పండుగ రోజున సంబంధిత దైవము యొక్క 1) బీజ మంత్రము, 2) గాయత్రి మంత్రము, 3) మహా మంత్రములు చదువుచూ ప్రతి మూడు మంత్రములకు ఒక పుష్పమును అర్పిస్తూ 108 పుష్పములచే పూజా కార్యక్రమము నిర్వహించ బడుచున్నది. శ్రీ ఈశ్వరమార్కండేయ మందిరంలో జరిగే సత్సంగ్ కార్యక్రమము ప్రేరణతో శ్రీ బసవేశ్వర మందిరములో కూడా నవంబరు 2020 సం॥ నుండి శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఆదివారము సాయంత్రం 6 నుండి 7-30 ని॥ల వరకు సత్సంగ్ కార్యక్రమము, ధ్యాన సాధన కొనసాగుతుంది. ఇట్టి సత్సంగ్ కార్యక్రమములో స్త్రీలు కూడా పాల్గొనుచున్నారు.

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారు ఆధ్యాత్మిక సంశయాలతో వచ్చు భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక పరిష్కారములు తెలియజేయుచున్నారు. నిత్యము జప, తప, ధ్యానాదులు ఆచరించుచూ సాధకులకు మార్గదర్శకముగా ప్రయోగాత్మకముగా సత్సంగములు నిర్వహించుచున్నారు. ఇతర గ్రామ, పట్టణాలలో సత్సంగ కార్యక్రమములలో ఇచ్చిన జ్ఞానమునకు ఆకర్షితులైన వారు, సదాశివపేటకు వచ్చి శ్రీ బస్వరాజ్ స్వామి గారిని కలిసి, వారి ప్రశ్నలకు జవాబులు పొంది, సంశయ నివృత్తి చేసుకొని వెళ్ళుచున్నారు.

శ్రీ నారాయణస్వామి వారు ఉన్నపుడు ఏ జ్ఞానమునైతే పొందినామో ఇపుడు కూడా శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి ద్వారా వేరే ఇతర ఆశ్రమములకు వెళ్ళే అవసరము లేకుండానే ఎలాంటి కొరతలేకుండా జ్ఞానము, సంశయ నివృత్తి కలుగుచున్నది.

సత్సంగములో పాల్గొనిన శిష్యుల యొక్క జీవనశైలి మార్పుచెంది ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఉన్నతి చెందుచున్నారు. వారియొక్క కుటుంబ సభ్యులు కూడా పారమార్థిక విషయాలయందు ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నారు. శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్ స్వామి గారిని మేము ప్రతిదినము అతని సహచర్యములో ఉంటూ గమనించినపుడు అరిషడ్వర్గములను దరిచేరకుండా ఎంతో శాంతియుతముగా, క్రోధము పూర్తిగా నశింపజేసుకొని జీవనము కొనసాగించుచున్నారు.

ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసులకు, ప్రతి ఆదివారము రోజున మధ్యాహ్నం 3-00 నుండి 5-00 గం॥ల వరకు మరియు మిగతారోజులలో సాయంత్రం 6 నుండి 7 గంటల వరకు సత్సంగ కార్యక్రమము నిర్వహించుచున్నారు. ఇట్టి సాధనల వలన మేము ఎన్నో శక్తి క్రియలను, సూక్ష్మరూపములో మరియు స్థూలములో అనుభవించుచున్నాము. ప్రధానంగా భృకుటిలో కాంతి, స్వప్నములో ఆకాశగమనము, ఉదయము లేవగానే కనులు మూసియున్నను, తెరచియున్నను కాంతి దర్శనము, కుండలినీ మాత స్వప్నములో నది ఒడ్డున బాలికా రూపములో దర్శనమిచ్చుట, ధ్యానములో భృకుటిలో ఆవు కన్ను దర్శనము, శరీరము ధ్యానములో బండరాయివలె మారి స్థూల శ్వాస ఆగి సూక్ష్మశ్వాస భృకుటి నుండి జరగడము, మొదలగు అనుభూతులు కేవలము శ్రీ బస్వరాజ్ స్వామి గారి అనుగ్రహము ద్వారా ప్రాప్తించాయి.

శ్రీ బస్వరాజ్ స్వామి గారు సంపాదించిన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము ఒక తెరచిన పుస్తకము లాంటిది. శిష్యులే కాకుండ ఎవరైనను తనవద్దకు వచ్చిన జిజ్ఞాసులకు పూర్తి జ్ఞానము నిస్సంకోచముగా ఎలాంటి ఈర్ష్యా ద్వేషములు లేకుండా సరియైన మార్గ దర్శనము చేయుచున్నారు. ఈ రోజులలో కొందరు గురువులు నావద్ద ఉపదేశము తీసుకొనిన తరువాతనే మీకు జ్ఞానమును ఇవ్వగలమని తెలుపుచుంటారు. అలా కాకుండా శ్రీ బస్వరాజ్ స్వామి గారు వచ్చినవారికి అర్హతను అనుసరించి జ్ఞానమును పంచుతున్నారు.

శ్రీ నల్ల బస్వరాజ్‌గారి వద్దకు వచ్చు శిష్యులు మరియు జిజ్ఞాసులు, మానసిక వత్తిడి నుండి ఉపశమనము మరియు ఆశ్రయము పొందుచున్నారు (Shelter to get relief from stress and strain).

వి. వీరన్న MRO (Retd)
సదాశివపేట

విషయ సూచిక

ముందుమాట

స్పర్శవేధి (Phylospher's Stone) ఇనుమును తాకితే అది బంగారమవుతుంది. త్రుప్పుపట్టి పాడయిపోయే ఇనుము స్పర్షవేది తాకగానే నిగనిగలాడే బంగారముగా మారిపోతుంది. అది శాశ్వతంగా మెరుస్తుంది. తిరిగి త్రుప్పు పట్టదు.

అలాగే ఆధ్యాత్మిక స్పర్శవేధి గ్రంథములోని ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి అజ్ఞానపు (పాపపు) జీవితంలో నుండి పవిత్రమైన జీవితంలోనికి మారిపోతాడు. ఆత్మ జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకొని జ్ఞానాగ్నిచేత పాతకర్మలు కాల్చివేస్తూ (జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణామ్) కొత్త కర్మలు చేయకుండా జరా, వ్యాధి, మరణ భయాలు తొలగిపోయి పూర్ణారోగ్యముతో పూర్ణాయుష్య వరకు బ్రహ్మానందంగా జీవిస్తాడు.

ఈ గ్రంథములోని అంశాలు గొప్ప మహాత్ములు రచించిన గ్రంథములలో నుండి సేకరించబడినవి.

ఈ గ్రంథ ముద్రణలో శ్రీ దండె మధుసూదన్ రావు, మేనేజర్ (గజిటెడ్) పశువైద్య మరియు పశు సంవర్ధక శాఖ రిటైర్డ్ వారి కృషి ప్రశంసనీయము.

ఇట్లు

యన్. బస్వరాజ్

ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాత్మిక సత్సంగము నిర్వాహకుడు

సదాశివపేట, జిల్లా సంగారెడ్డి, తెలంగాణ

సెల్ : 9963868180.

ముఖ్యమైన మాటలు

1. Do what the situation calls for. Do the needful.
సందర్భమును బట్టి ఏమి చేయవలయునో అది చేయండి, అవసరమైనది చేయండి.

2. Energy follows thought.
మనలోని శక్తి మన ఆలోచనలను వెంబడిస్తుంది.

3. నీ స్నేహితుడికి సహాయం చేయాలనుకుంటే, అతని హోమ్ వర్క్ (Home work) అతను ఎలా చేసుకోవాలో తెలియచేయి, కాని అతని హోమ్‌వర్క్ నీవు చేయకు.

4. అడిగితేనే చెప్పాలి, పిలిస్తేనే పలకాలి.

5. ఇప్పుడు నీ ఎదురుగా ఉన్న కర్తవ్యాన్ని నిర్వహింపుము.

6. బాధ్యతను లేదా కర్యవ్యాన్ని మించి, ఏ పని చేయకు, బాధ్యత నిర్వహించగా మిగిలిన సమయాన్ని స్వాధ్యాయానికి లేదా యోగ సాధనకు ఉపయోగించు.

7. వీలైనంత సమయము మౌనంగా ఉండుము.

8. ప్రభూ తేరా నామ్ లేతా రహూంగా, జబ్ తక్ మై జీతా రహూంగా.

9. Before you are going to start any work, put the question to yourself, "What next" With the answer "to do " or "not to do" or "to postpone"

10. నన్నెరిగిన నేనుండను, నిన్నెరిగిన నేను నీలో ఉందును. నన్ను నిన్నెరిగిన ఆవల నేనుండను, నీవుండవు, బయలే వుండును. బయలును చూచుట కాదది, తానే బయలగుట, అని పలుకుట కూడా ఈవలి మాటే సుమ్మీ.

11. అర్హత అన్నింటిని సమకూర్చి పెడుతుంది.

12. Forget the past, Live in present, this present generates your future.

13. A stitch in time saves nine.

14. మనం కోరుకొనినది మనకు లభింపదు. మనకు అర్హత ఉన్నదే లభించును. (We won't get what we desire, we will get what we deserve)

15. కన్నది గురు పాదములను, అన్నది ఓంకారమును, ఉన్నది బృందావనమునై నిన్నది బ్రహ్మ నాదమును, చేరుకొన్నది పరమపదము.

16. శరీర్ కి మజ్జమే సాస్ సే ఆదా కర్నా, దునియాసే విదా కర్నా, అల్లాసే సదా రహనా.



విశ్వ ప్రార్థన

ఓ । పూజ్య ప్రభూ । క్షమా పరిపూర్ణ । ప్రేమమయా ।

నీకు నమస్కృతులు, సాష్టాంగ ప్రణామములు.

నీవు సచ్చిదానందుడవు, సర్వాంతర్యామివి,

సర్వ శక్తి మయుడవు, సర్వజ్ఞుడవు

సర్వజీవ హృదయాంతర్వాసివి.

కరుణార్ద్ర హృదయము, సమ దృష్టి, స్థిర మనస్సు,

భక్తి, విశ్వాస, జ్ఞానములు మాకు ప్రసాదింపుము.

ఆకర్షణ లణగద్రొక్కి చిత్తవృత్తుల నరికట్టుటకు

మాకు వలయు అంతరాధ్యాత్మిక శక్తి నొసంగుము.

కామ, లోభ, ద్వేషముల బారినుండి మమ్ము తప్పింపుము.

మా హృదయ ఫలకములను సద్గుణములతో నింపివేయుము.

ఈ సర్వనామ రూపములలో నిన్ను తిలకింపనిమ్ము.

ఈ సర్వనామ రూపములలో నిన్ను సేవింపనిమ్ము.

నిన్ను సదా స్మరించుకొననిమ్ము.

నీ లీలలు సదా గానము చేయనిమ్ము.

నీ నామము సదా మా పెదిమలపై నుండనిమ్ము.

నీలో సదా మమ్ము వసింపనిమ్ము.

శ్రీ గురుదేవాయ నమః

శ్రీ గణేషాయ నమః

ఆధ్యాత్మిక స్పర్శవేధి

ప్రాథమిక అంశములు

1. ప్రారబ్ధ వశమున నీ ముందుకు వచ్చిన కార్యమును నిర్వహింపుము, అట్లు చేయుటవలన ఫలాపేక్ష లేని కారణమున నీవు బంధము లందు చిక్కుకొనవు. అంతఃకరణము రాగద్వేష రహితమై, శుద్ధ స్వభావమును కలిగియుండుట వలన నీకు కర్మలంటవు. (ఆధ్యాత్మ రామాయణము)

2. కర్తవ్య కర్మలు అనగానేమి? వానిని ఎట్లు చేయవలెను?

   తమ తమ వర్ణాశ్రమ ధర్మముల ననుసరించి ఆచరించబడు శాస్త్ర విహిత, నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, యజ్ఞ, దాన, తపఃకర్మలు, శరీరపోషణ రక్షణమునకై చేయబడు కర్మలు అన్నియును కర్తవ్యకర్మలే. వీనినన్నింటిని విద్యుక్తముగా యదాయోగ్యముగా, శ్రద్ధతో తమ తమ శక్తికి తగినట్లుగా, కర్తవ్య పారాయణ బుద్ధితో ఉత్సాహపూర్వకముగా చేయుచునే వుండవలెను. (గీతాతత్వ వివేచని)

3. బెడ్‌రూములో గుడ్‌నైట్ గాని ఆల్‌అవుట్ గాని ఆన్ చేస్తే రూములోవున్న దోమలు చనిపోతాయి, బయటి దోమలు లోపలికి రావు. గుడ్ నైట్ అంటే భగవన్నామస్మరణ, స్వాధ్యాయము, ప్రాణాయామము, జపం, ధ్యానం మొదలగునవి. వీటి సాధన వలన కొత్త కర్మ రాదు, పాత కర్మ నశిస్తుంది, దానివలన జన్మలు తగ్గుతాయి. పరమాత్మునికి దగ్గరవుతాము, పరిశుద్ధ పరమాత్మునికి దగ్గరవుతాము.

4. పరిశుద్ధం చేయుట అనగా నేమి?

   పరిశుద్ధ మనస్సు అనగా తమ వ్యక్తిగత కోరికలు తీర్చుకోవడానికి గాని, ప్రతీకారము తీర్చుకోవడానికి గాని, పథకాలు (Schemes) రచించడం చేయకుండా ఉండడమే, పరిశుద్ధ మనస్సు, ఇతరుల అవసరాలను, బలహీనతలను అవకాశంగా తీసుకొనడు. తనలాంటి ఇతర సాధకులకు సహాయం చేయడం.

5. భగవత్ సాక్షాత్కారం పొందే మార్గం ఎలా తెలుసుకోవాలి?

హృదయపూర్వకంగా భగవంతున్ని ప్రార్థించు. పరమాత్మ నీ ప్రార్థన వింటాడు. ఆయన నిన్ను ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు వైపు నడిపిస్తాడు. ఆయన సాంగత్యం వలన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం తెలుసుకోవడం సులభం అవుతుంది. గురు మార్గదర్శనంలో దైవ దర్శనం సులభతరమవుతుంది.

6. మీరు చేసిన కృషికి తగినంత ఫలితం ఎప్పుడు ఉంటుంది. పూర్ణసృష్టి లేదా మహాప్రకృతి లెక్కలు చాలా ఖచ్చితంగా ఉంటాయి. మీ కృషికి, శ్రమకు, సాధనకు అనుగుణంగా మీకు రావాల్సిన ఫలితం మీకు వచ్చి తీరుతుంది. అది రాకుండా ఇంకెవరో తస్కరించడం అనేది అసంభవం, అటువంటప్పుడు మీరు చేస్తున్న కర్మలనుండి, పనులనుండి ఫలితాన్ని ఆశిస్తూ కూర్చోవడం అనేది ఆధ్యాత్మికతకు పూర్తిగా వ్యతిరేకం.

7. చిత్త సంస్కారములు చక్రములలో అడ్డంకులు సృష్టించును. ఈ సంస్కారములను తొలగించుకొనినట్లయితే, అది మన అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. సంస్కారములు 1. ఇష్ట, అనిష్ఠముల (Likes & Dislikes) చేతను, 2. ఎక్కువ వస్తువుల చేతను మరియు ఇంద్రియానుభవములచేతను, 3. అపరాధ భావన (Guilty consciousness) చేతను సంస్కారములు సృష్టించబడతాయి మరియు నిలువ చేయబడతాయి.

సరియైన ఆలోచన మరియు తెలివిగా అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా సంస్కారాలు శుద్ధి చేయబడతాయి. ఉదయం ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయాలి. సాయంత్రం మనలోని మాలిన్యాలను తొలగించుకోవాలి మరియు రాత్రి నిదురించే సమయంలో దైవప్రార్థన చేయాలి. ఉదయం శక్తి మన దేహం లోనికి ప్రవహిస్తుంది. సాయంత్రం శక్తి మన శరీరంలో నుండి బయటకు ప్రవహిస్తుంది. చక్రాలద్వారా మన యోగసాధనా ప్రయాణం చరమ సత్యమును చేరుతుంది.

8. అన్ని జీవరాశులను గౌరవించే అలవాటును అభివృద్ధి చేసుకోవలయును. పాపమును ద్వేషించు కాని పాపాత్ముడిని ద్వేషించకు (Hate the sin and not the sinner) అనగా అందరిని మరియు ప్రతి వస్తువును ఏ ప్రతిఫలమును ఆశించకుండా గౌరవించు. ధ్యానము, ప్రార్థన, సంకీర్తన, ప్రభాత్ ఫేరీ, లిఖిత జపం మరియు అఖండ కీర్తన మొదలైన సాధనలు వ్యక్తిగతంగా చేసేదానికన్నా సామూహికంగా చేస్తే అధిక ఫలితం లభిస్తుంది.

9. **సన్యాసం రెండు రకాలు** 1) వివిదిషా సన్యాసం, 2) విద్వత్ సన్యాసం.

వివిదిషా సన్యాసం: వివేక వైరాగ్యాలు కలిగి, ఈ ప్రపంచంలో ఉండే సుఖాలు. కారు, అందమైన బంగళా, నచ్చిన భార్య, పుష్కల సంపద, బంధుమిత్రులు అనిత్యం కనుక అవి తనకు అనవసరం అని భావించి, భగవంతుడితో తనకుండే నిత్య సంబంధాన్ని గుర్తించి సన్యసించేవాడు వివిదిషా సన్యాసి.

విద్వత్ సన్యాసం: విద్వత్ సన్యాసి అంటే జ్ఞాని, స్థితప్రజ్ఞుడు, సాక్షాత్ భగవత్ స్వరూపం. సన్యాసం పుచ్చుకోకుండానే కర్మయోగం లోంచి సూటిగా విద్వత్ సన్యాసి అయిపోవచ్చు. జనకుడు గృహస్తుడిగానే ఉంటూ కర్మయోగం ద్వారా రాగద్వేషాలను తటస్థపరచుకొని, గురువు ఇచ్చిన జ్ఞానాన్ని అందుకొని సూటిగా విద్వత్ సన్యాసి అయ్యాడు. అంటే జ్ఞాని అయ్యాడు. ఇతడు సన్యాసం తీసుకోలేదు.

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస బోధామృతము

10. మమకారం తియ్యని విషంలాంటిది. అది నిలువునా ప్రాణాల్ని తోడేస్తుంది. మంచి చెడులను చూడదు. ద్రోణుడు మంచివాడు, దృతరాష్ట్రుడు కాదు, కాని పుత్ర వ్యామోహంలో ఇద్దరూ పాడైపోయారు. సాధకులారా రాగద్వేషాలను తటస్థపరచండి. జీవితంలో అనివార్యాలను గుర్తించి అంగీకరించండి. ఉండేవి ఉంటే ఉండనివ్వండి. పోయేవి పోతే పోనివ్వండి. ఉండటానికి వచ్చినవి పొమ్మన్నా పోవు. పోవటానికి వచ్చినవి ఉండమన్నా ఉండవు. నీలో నీవు నీతోనే ఉంటేనే నిర్మలం, నిరంజనం, నిత్యం.

11. ఒక వ్యక్తి ప్రయాణంలో ఉంటే సహజంగానే అతనికి చేరవలసిన గమ్యమొకటి వుంటుంది. నీవు ఈ లోకానికి చెందిన వాడివి కావు. కనుక నీ జీవిత ప్రయాణం యొక్క గమ్యము ఈ లోకానికి చెందినది కాదు. ఒకవేళ ఈ ప్రపంచములో ఏదైనా గొప్ప లక్ష్యము (గొప్ప సంపద, ఏదైనా గొప్ప ఆవిష్కరణ మొదలగునవి) సాధించినా, ఆ లక్ష్యము ఈ లోకంలోనే ఉంటుంది. నీవు మాత్రము ఈ లోకాన్ని విడిచి ఖాళీ చేతులతోనే వెళతావు, నీవు ఖాళీ చేతులతోనే వచ్చావు. ఖాళీ చేతులతోనే వెళతావు.

12. ప్రస్తుతం నీవు సాధించిన ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధితో సంతృప్తి చెందకు, ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి చేరునట్లుగా సాధన కొనసాగించు. దానివలన ఉన్నత అనుభవము పొందగలవు.

13. పరమాత్ముడు సర్వవ్యాపి కనుక, నేను ఎక్కడ ఉన్నా, ఏ పని చేయుచున్నా ఆయనలోనే వుండి చేయుచున్నాను, పరమాత్ముడు నా చుట్టు ఆవరించి ఉన్నాడు, విశాలమైన సముద్రంలోని చేప నీటిచే అన్నివైపుల ఆవరించబడిన నీటితోనే విహరిస్తుందో, ఆ మాదిరిగానే నేను పరమాత్మలోనే ఉంటున్నాను, తిరుగుతున్నాను, పనులు చేయుచున్నాను.

14. వివేక వైరాగ్యముల నవలంబింపుడు, నిత్యమేదియో అనిత్యమేదియో గ్రహించుటయే వివేకము. విషయ భోగములందు రాగము లేకుండుటయే వైరాగ్యము. వివేక వైరాగ్యములు ఆకస్మికముగా లభించునవి కావు. వానిని అనుదినము అభ్యాసము చేయవలయును. కామినీ కాంచనములను మొట్టమొదట మానసికముగా విడిచిపెట్టవలయును, భగవద్ అనుగ్రహముండునేని బాహ్యముగను అటుపిమ్మట అంతరముగను కూడా విసర్జింపనగును. నిరంతర సాధనచే అసాధారణ శక్తి కలుగును. అపుడింద్రియములను కామాదులను సులభముగా నిగ్రహింప గల్గుదుము.

15. సముద్రము నందలి సూదంటు పర్వతము (Magnetic mountain) ఓడ నాకర్షించి యందలి మేకుల నన్నింటిని లాగివేయును. అంతట బల్ల చెక్కలన్నియు విడిపోయి ఓడ సముద్రమున మునిగి పోవును. అటులనే, జీవాత్మ భగవంతుడను సూదంటు రాయిచే ఆకర్షింపబడినపుడు ఒక్క క్షణములో నరుని స్వార్థపరతయు వ్యక్తిత్వ భావనయు రూపుమాయును. అంతట జీవాత్మ భగవంతుడను అనంత ప్రేమసాగరమున మునుగును.

16. నిజమైన జ్ఞానమనగా నెట్టిది?

జ్ఞాని ఇట్లు పలుకును, పరమేశ్వరా! లోకమున నీవొక్కడవే కర్తవు, నేను నీ చేతిలోని అత్యల్పమైన ఉపకరణము మాత్రమే. నాదేమియు లేదు. అంతయు నీదే. నేను, నా కుటుంబము, నా సంపదలు, నా గుణగణములు సమస్తము నీవే.

17. ఒక భక్తుడు ఒకానొకడు గృహస్థుడై యుండియు బ్రహ్మ జ్ఞానమును నొందెనని గ్రహించుటెట్లు?

శ్రీ గురుదేవుడు : హరినామమును విన్నంతనే అశ్రువులును, గగుర్పాటును గలుగుటయే అందులకు గురుతు. భగవన్నామ శ్రవణ మాత్రమున ఎవ్వని కన్నుల నుండి బాష్పములు వెళ్ళివిరియునో, ఎవ్వనికి రోమాంచమగునో, అతడే జ్ఞాన లాభమును పొందినవాడు.

18. కుండలిని ప్రబోధముగాంచినగాని ఆత్మ ప్రబోధము కలుగదు. కుండలినీ శక్తి మూలాధార కమలమున నిద్రాణమై యుండును. ఆమె మేల్కాంచినపుడు సుషుమ్న యందు ప్రవేశించి స్వాధిష్ఠాన మణిపూరకాది పద్మములగుండా పోయి తుదకు సహస్రారమును జేరును, అప్పుడు సమాధి స్థితి లభించును. దీని నంతయు ప్రత్యక్షముగా గంటిని.

19. ఒక వ్యక్తి శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస గురుదేవులు దగ్గరకు వెళ్ళి మానవ ప్రయత్నం గొప్పదా? దైవానుగ్రహం గొప్పదా? అని అడిగాడు. దానికి ఆయన వస్త్రాన్ని కత్తిరించే కత్తెరలో రెండు కత్తులు ఉంటాయి, వాటిలో ఏ కత్తి వస్త్రాన్ని కత్తిరించింది అంటే ఏమని చెబుతారు? అని అన్నారు. సాధకుడిలో ప్రయత్నం, నిబద్ధత, సచ్ఛీలత, నిగ్రహం ఉంటే అతనిపై దైవ కృప ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. భగవంతుడి అనుగ్రహం పొందిన వ్యక్తి, సాధన మార్గంలో ఎటువంటి విఘ్నాలు ఎదురైనా, వాటినన్నింటిని అధిగమించి ముందుకు సాగ గలుగుతాడు.

20. పురాణముల ప్రకారం భక్తుడు భగవంతుని కంటే భిన్నుడు. భక్తుడు ఒక తత్వము, భగవంతుడు వేరొక తత్వము. ఈ దేహము ఘటము వంటిది. మనోబుద్ధ్యహంకారములే ఇందలి నీరు. బ్రహ్మము సూర్యుని వంటిది. అయ్యది అంతఃకరణమను నీటిలో ప్రతిఫలించుచున్నది. కావున భక్తుడు వివిధ దివ్యరూపములను దర్శించుచుండును. కాని వేదాంతము ప్రకారము బ్రహ్మమొక్కటియే సత్యము. మిగిలినదంతయు మాయ. స్వప్నము వలె మిథ్య, బ్రహ్మసాగరమున నేను అను నీ కఱ్ఱ పడియున్నది. ఈ కఱ్ఱను నీవు తొలగించితివా, అఖండజలము (ఒక్కటియే) గోచరించును. కాని కఱ్ఱ యున్నంతవరకు జలము రెండు భాగములుగా విభజింపబడినట్లు కఱ్ఱకు ఇరువైపులను గాన్పించును. నరుడు సమాధిస్థితి నొందినంతనే బ్రహ్మజ్ఞానము ఉదయించును. అహంకారమపుడు నిర్మూలమగును. వేదాంతం ప్రకారం జాగ్రదవస్థ గూడా మిథ్యయే.

జ్ఞాన సూక్తులు

(శ్రీ నారాయణ స్వామి)

21. గడచిన దానిని విచారింపక, రాబోవు దానికై సంకల్పింపక, వర్తమానము నందు అభిమానముంచక, ఎప్పటికేది లభించునో దానిని ఆచరింప వలయును. మోక్షమును సాధించుటకు సంకల్ప నిర్మూలన ఉపాయము.

22. నీది కానిది ఏది నీవు వాడుకొనినా ఆ ఋణమును తీర్చుటకు దానికి తగిన జన్మ ఎత్తవలసి యుండును. ఎలాంటి ఋణమును చేయకుము. ఇతరుల వద్ద తినుట, ఇతరులచే సేవ చేయించుకొనుట ఋణమే యగును. ఈ జన్మలో ఒకరికి ఒక దమ్మిడి బాకి యున్నా దానిని తీర్చుటకు జన్మ తప్పదు సుమా.

23. పూర్వ పుణ్య పాపముల వల్లనే మనకు సుఖ దుఃఖములు కలుగు చుండును. దానికై ఇతరులపై దోషము పెట్టుట తప్పు. మన దుఃఖములకు ఇతరులు కారకులు కారు. మన కర్మలే కారణము.

24. పాపము అధికమైనచో నరకము, పుణ్యము అధికమైనచో స్వర్గము. పాపము, పుణ్యము సమానముగా నున్నచో మానవ జన్మ. పాపము పుణ్యము (ఈ రెండు) లేనిచో ముక్తి, జన్మరాహిత్యము.

25. **గృహస్తుడుండు విధము :**

1. దొంగతనము చేయకుండుట, 2. ఓర్పు, 3. ధైర్యము, 4. శుచిత్వము, 5. ఇంద్రియ నిగ్రహము, 6. లోక జ్ఞానము, 7. వేదాంత విచారము. 8. సత్యము, 9. ధర్మము, 10. న్యాయము మొదలగునవి కలిగియుండుట. క్రోధము, గర్వము, దంబము, మదము, లోభము మొదలగునవి లేకుండుట.

26. గురువు ఏది చేయునో అది చేయకుము. గురువు ఏది చెప్పునో అది చేయుము.

27. కర్రతో చేరియుండుటచేత ఇనుము నీటిపై ఈదునట్లు, పుష్పము నాశ్రయించి కీటకము (తుచ్ఛ పురుగు) కూడా దేవతల శిరస్సుపై ఎక్కునట్లు, సత్పురుషుల సాంగత్యము వలన పాపాత్ముడు కూడా భగవత్సన్నిధికి చేరును.

28. విచారము యెంతవరకు చేయవలెను? మనసులో వాసనలుండి తలంపులు కలుగుచున్నంత వరకు, శత్రువులు కోటలో నున్నంతవరకు ఒక్కొక్కడు బయటకు రాగానే వానిని జంపివేయుచు చివరకు ఎలా స్వాధీనం చేసుకోవచ్చునో తలంపులను ముట్టడించి ఒక్కొక్కటి పైకి రాగానే విచారణచే నాశనము చేయుము. తలంపులను సమూలముగా నాశనము చేయుటకు వైరాగ్యమని పేరు, కనుక ఆత్మానుభూతి లభించు వరకు విచారణ ఆవశ్యకమే. ఆత్మ సద్వస్తువను తలంపు నిరంతరము యుండవలయును.

మైత్రేయ మహర్షి బోధలు (మాస్టర్ పార్వతీకుమార్)

29. యోగ జీవనమును అవలంబించు వారికొక సూచన. మహత్తరమగు కార్యములు నిర్వర్తించినపుడు కూడా దినచర్య (నిత్య అనుష్ఠానం) ననుసరించుట మానకూడదు. దైనందినముగ చేయు స్నానాదికములు, ప్రార్థనలు ఎట్టి పరిస్థితుల యందు మానకూడదు. మహత్తరమగు సన్నివేశములు విధిని బట్టి దరిచేరినను, నిత్యమగు దినచర్య మానకుండుట చిత్త స్థైర్యమునకు లోతుల నందించును. మానినవారు ధైర్యము, స్థైర్యము కోల్పోవుదురు.

30. యోగ జీవనమును సాగించదలచితివా? అట్లయినచో ఈ క్రింది విషయములను ఒక్క క్షణము పరిశీలించుకొనుము.

1. దప్పికకు నిలువగలవా?
2. ఆకలికి ఓర్చుకొనగలవా?
3. వేసవిని భరించగలవా?
4. రోజుల తరబడి వర్షించుచు సూర్యరశ్మి కలుగనిచో సహింపగలవా?

పై విషయములందు నీకు చిరాకు కలుగుట లేదు కదా! కలుగనిచో ప్రాథమిక మగు సంసిద్ధత నీకు ఉన్నదని తెలియును. కాలమును, దేశమును, సన్నివేశమును బట్టి సమతుల్యము నెరుగని వాడు యోగ సాధన చేయజాలడు. అట్టి వానికి యోగ జీవనమొక కలయే. తనయందు అవసరమును బట్టి వలసిన సర్దుబాట్లు గావించుకొనుచు జీవింపనివాడు యోగ పరీక్షయందు విఫలుడే. జీవన వాతావరణము ఎప్పుడును అనుకూలముగ ఎవ్వరికిని యుండదు. ప్రతికూలముగ నున్నను కూడా సమతుల్యత కోల్పోనివాడే యోగ సాధనకు అర్హత సంపాదించును.

31. యోగసూత్రములు చెవులకింపుగ సోకుటకు కాదు, ఆచరించుటకు. యోగమును గూర్చి వినుటకన్నా కొద్దిమాత్రమైనను ఆచరించుట శ్రేయస్సు కలిగించును. పెద్దలు యోగమును వివరించుట గుర్తుచేయుటకొరకేగాని వారి పాండిత్యమును ప్రదర్శించుటకు గాదు. వారు కూడా కోరినవారికే గుర్తు చేయుదురు. అందరికిని గుర్తుచేయవలెనను సంకల్పము కూడా వారికుండదు. "సంకల్పమును కూడా సన్యసించినవారే యోగులు, వారినుండి కార్యముగాని కారణముగాని ఉద్భవించదు". వారు నిమిత్తమాత్రులై వుందురు. స్పందించిన వారియందు ప్రతిస్పందించుదురు. లేనిచో దైవమునందు ఇమిడియుందురు. అనగా ఇచ్ఛను కూడ దాటియుందురు. ఇచ్ఛా జ్ఞానక్రియలు వారికి అప్రయత్నములే. అట్టి యోగులు జీవుల కోరికమేరకు దైవసంకల్పముగ జన బాహుళ్యమున మెదులుచున్నారు. వారిని గుర్తించినవారికి వారు గుర్తు తెలుపుదురు. ఉత్తమమగు విషయమును గుర్తుచేసి నిర్లిప్తముగా నుందురు. వారు నిరపేక్షులు, నిమిత్తమాత్రులు, నిరంతర దైవస్మరణాపరులు, ధీరులు.

32. **వర్తమాన జీవనము :** "గతసూన గతాసూంశ్చ నానుశోచంతి పండితా!" అని అనుచు గీతను ప్రారంభించినాడు పురాణపురుషుడు, జరిగిపోయిన విషయముల యందు జీవించుట, జరుగబోవు విషయములను గూర్చి ఊహించుట పండితులు చేయరు అని దీని అర్థము. ఇది సాధకులకు నిర్దేశింపబడినది.

తనను తాను ప్రశంసించుకొనువాడు మూర్ఖుడు. ఇతరులు ప్రశంసించినచో మౌనముగా నుండుట, తనను గూర్చి తాను ప్రశంసించుకొనకుండుట సత్పురుషుల లక్షణము, సాధకులకు ఇది అవసరము.

ఇదే విధమున భవిష్యత్తును గూర్చి ఊహించుట, రాబోవు అపాయములను గూర్చి భయపడుట కూడా అవివేకమే. ప్రస్తుతమున జీవించుచు కర్తవ్యమును నిర్వర్తించుచు, పరిసరముల యందు ఆదరము కలిగి, వానిని సేవించుచు హితకరముగ జీవించుట శ్రేయస్కరము.

33. **అహంకారము :** మానవుని సంస్కారమును అతనికి గల విద్యతోపాటు హృదయ వికాసమును బట్టి మేము బేరీజు వేయుచుందుము. విద్యలు వినయమును పెంచవలెను. వినయము పెరిగిన కొలది అహంకారము తరుగును. అహంకారము పూర్తిగా నశించిన వెనుక మా సాన్నిధ్యమును కూడ నిత్తుము. ఎక్కడ అహంకారముండునో అచ్చట మేముండము. ఎచ్చట నిరహంకారము విద్యా వినయములు వుండునో అచ్చట మేముందుము.

34. అహంకారులకు మమకారము మెండు. తాము, తమ వారు, ఇతరులు అను విభేధము మిక్కుటముగ నుండును. ఇట్టి వారు సంసార బద్ధులై లోతులేనివారై తమ కొరకు తమ కుటుంబము కొరకే జీవించుట వలన హృదయ వికాసము కలుగక వృద్ధి చెందరు. వీరికి సహనము లేకపోవుట వలన సమభావముండదు. తమకు, తమవారికి ఒక న్యాయము ఇతరుల కొక న్యాయముగ వర్తించు చుందురు. ధృతరాష్ట్రుడు అట్టివాడు మమకార వశుడై సర్వ నాశనమునకు దారి తీసెను.

35. **ఉపాధ్యాయ వృత్తి:** పూర్వకాలము ఉపాధ్యాయులు తోటమాలుల వలె విద్యా విత్తనములను పసి హృదయములందు నాటి, పోషించి రక్షించి పెంచి సంఘమున కందించెడివారు. పారితోషికములకు ఎగబడక అర్హులకు విద్యాదానము చేసెడివారు. అందివచ్చిన పారితోషికముతో జీవనమును సర్దుబాటు చేసుకొనెడివారు. అట్టివారే నిజమగు సంఘ నిర్మాతలు. అట్టి ఉపాధ్యాయులు లేని మానవ సంఘము దిక్కులేనిదై తిరుగాడు చుండును.

36. **ద్విభుజి :** సత్సంగములు అరుదుగ నుండును సహకారమున్న చోట సత్సంగముండును. సహకారము లేని సత్సంగము స్పర్థలతోను, అంతర్గతమగు కుమ్ములాటలతోను, పోరాటములతోను విచ్ఛిన్నమై యుండును. సత్సంగమున సహకారము, పరస్పర గౌరవము మెండుగ నుండును. విమర్శ బహుకొద్దిగ నుండును. అదియును ఆత్మీయతతో కూడిన విమర్శగ నుండును. సహకారమున వివిధ వ్యక్తుల నిపుణత సమన్వయపడి, సంఘటితమై కార్యసిద్ధి కలిగించును. ఉన్నత కార్యములు సాధించుటకు సభ్యుల నడుమ సహకారముతో పాటు విశ్వాసము కూడ యుండవలెను.

37. **హెచ్చరిక:** దారి చూపువారు దొరకుట అరుదు. వెలుగుదారి చూపువారు మరింత అరుదు. అట్టి వారిని దుర్వినియోగము చేసుకొనుట తగదు. అందుబాటులో నున్నాడని మార్గదర్శకుని దుర్వినియోగము చేయుట, వాని వలన అతని సమయము వృధా చేయుట మీ చేతన యందు అలసత్వము ఏర్పడును. చేతస్సు బలహీనపడును. ప్రతి చిన్న విషయమునకు సలహా సంప్రదింపులు చేయుట వలన ఇంగిత జ్ఞానము కోల్పోవుదురు. గొఱ్ఱెల మందవలె అనుసరించుట ఏ మార్గదర్శికిని తృప్తికరమగు విషయము కాదు. అందించిన వెలుగు నందుకొని నడచుచు, పక్షమునకో, మాసమునకో, ఋతువునకొకమారో సంప్రదింపులు చేయవచ్చును. నీవు ఉత్తమ

సాధకుడవైనచో సంవత్సరమున నాలుగుమార్లకన్న సంప్రదింపక, అందించిన వెలుగు మార్గమున సాగుచు నీ చేతననే నీవు సంప్రదించుకొనుచు ముందుకు సాగవలెను. అట్లుకానిచో నీ జీవన యానము స్వయం ప్రతిపత్తి లేక సాగును. మార్గదర్శి అదృశ్యమైనచో జీవిత మగమ్య గోచరమగును. అట్లు జరుగకూడదు.

38. **మా ఆశయములు :-** మూఢ విశ్వాసములను అంతమొందించుట, సశాస్త్రీయముగ జ్ఞానమును పెంచుట, విశ్వాసమునందలి శాస్త్రీయతను వెలికితీయుట, సంప్రదాయ మందలి సత్యమును తెలియపర్చుట, భయమును పారద్రోలుట, సత్సంకల్పమునకు బలము పెంచుట, మైత్రేయ సంఘము ఆశయములు.

మానవుడు కోతినుండి వచ్చినవాడని తెలుపు డార్విన్ సిద్ధాంతము పూర్ణ సత్యము కాదు. అట్లే మానవుడు మట్టినుండి పుట్టి మట్టితో కలియుననునది కూడా అజ్ఞాన పూరితము. పునర్జన్మ లేదను భావన కూడా దోషపూరితము. నవీన శాస్త్రమునకు తెలిసినది తక్కువ. భూమిపై మానవుని కథ, లక్షల సంవత్సరముల ముందు నుండి యున్నది. ప్రస్తుత శాస్త్రమునకు నాలుగైదు వేల సంవత్సరముల చరిత్ర కన్నా తెలిసినది లేదు. అందున చాలా పొరపాట్లున్నవి. తమకు తెలియనిది లేదనుట దురహంకారము, తెలియదనుట వినయము.

39. **సత్య విచారము :-** పరమగురువు బృందమును గూర్చి తెలియుట ఒక వంతు, వారి స్పర్శను పొందుట మరియొక వంతు, వారి సాన్నిధ్యమును పొందుట మరియొక వంతు. ఘర్షణము లేని జీవనము కలవానికి వారి సాన్నిధ్యము లభించుట సులభము. ఘర్షణ గలవారు గాలికి రెపరెపలాడు దీపములతో ఏమియు దర్శించుటకు వలను పడదు. తగుమాత్రము ప్రశాంతము యున్న మనసుల యందు మహాత్ముల స్పర్ష తెలియుట సులభము. స్థిరమగు ప్రశాంతత గల వారికి సాన్నిధ్యము కూడ సులభము. ఘటనలు, సంఘటనలు, సందిగ్ధములు, ఘర్షణములు వచ్చిపోవునవేయని తెలియుట ముఖ్యము. వెండితెరపై దృశ్యములవలె వచ్చిపోవు వానియందు ముడిపడి తనను తాను హింసించుకొనుట అవివేకమని తెలియుట, ఆ జ్ఞానమును పొందుటకు నిత్యము విచారము చేయుట, సాధనయందు భాగముగ జరుగుచు నుండవలయును.

40. **పరిష్కారము :** సత్యమొక్కటియే, ధర్మము కూడ నొక్కటియే. సత్య ధర్మములను విస్మరించినపుడెల్ల పర్యవసానముండును. వానిని పరిష్కరించుకొనుటలో మానవజాతి సూటిగ ప్రవర్తింపనపుడు జీవనము చిక్కుపడును. ఇక అటుపైన చిక్కుల నుండి చిక్కులు పుట్టుచు నుండును.

అయినదేదో అయినది జరిగినదేదో జరిగినది. ఇటుపై వ్యామోహపడక సత్యమును, ధర్మమును మాత్రమే ఆశ్రయించి జీవింతును. నా ఈ సంకల్పమునకు దైవము గురు పరంపర తోడ్పడవలెనని ప్రార్థింతును. ప్రాణములు కడగట్టుచున్నను సత్య ధర్మములను వీడను. ఇట్టి ధృఢమగు భావముతో జీవుడు మసలినపుడు దైవము గురు రూపమున చేరువై మార్గమును చూపును. ఇది యొక్కటియే పరిష్కారమార్గము.

41. **సూక్ష్మ సహకారము :-** విశ్వాసమున్నచోట అదృశ్యమగు సహకారముండును. విశ్వాసము గలవానికి కనబడని లోకములనుండి సహకారం అందింపబడుచుండును. సందేహపడువానికి అదృశ్య సహకారము లభ్యము కాదు. అరుదుగ సాధకులు దీనిని గ్రహింతురు. సూక్ష్మ లోకములను మరువనినాడే జీవన యానము సిద్ధించును.

42. **అప్రమత్తత :-** శృతిలేని వీణ సంగీతమునకు పనికిరాదు, అప్రమత్తతలేని సాధన యోగమునకు పనికిరాదు. సరిగ శృతి పెట్టబడిన వీణ ద్వారా, వీచు గాలి వలన కూడా సంగీతములు పలుకును. అప్రమత్తుడైన సాధకుడు తనవంతు కర్తవ్యమును సన్నివేశముల నుండి గొనును. అప్రమత్తుడే సూక్ష్మగ్రాహి కూడా. అప్రమత్తత, బుద్ధిని పదును యందుంచును. మన చుట్టును ఉన్నవారు అప్రమత్తులై యుండవలెనని మనము ఆకాంక్షించు చుందుము. అటులనే మనము అప్రమత్తులమై యుండవలెనని వారును ఆకాంక్షించురు కదా! ఇతరులు అప్రమత్తులై యుండవలెనని ఆకాంక్షించుట కన్న తాను అప్రమత్తుడై యుండుట అవసరము. సప్త ధాతువులతో కూడిన నీ శరీరమను వాయిద్యమును శృతి పెట్టి యుంచుకొనుము. అదియే సాధన. అట్లుంచినచో సూక్ష్మగ్రాహిత్వము కలుగును. వాయు తరంగముల ద్వారా మా నుండి సందేశములు కూడా అందును. బయలాలకించుటకు ఇట్టి అప్రమత్తత అత్యవసరము. అప్రమత్తత నీ సహజ లక్షణము కావలెను. వీణ తీగలను సడలించుట వీణకు అపాయకరమని గూడ గుర్తించును.

43. **ధీరత :-** కుంభ యుగమున మా గురు పరంపరను చేరుటకు మా బృందముతో చేతులు కలిపి జగత్కళ్యాణ కార్యములు నిర్వర్తించుటకు అవకాశము మెండు. ఎవరైతే తనయందు ఈ క్రింద తెలిపిన లక్షణములను వికసింప చేసుకోగలరో వారు మా కార్యక్రమమందలి స్వల్ప భాగమును నిర్వర్తించుటకు అర్హతను సంపాదించుకొనగలరు. ఈ క్రింద తెలిపిన లక్షణములన్నియు వికసించుట వలన మాత్రమే అట్టి అర్హత లభించును.

1. పరిపూర్ణ బాధ్యతతో వైద్యము చేయుట.
2. ధర్మజ్ఞానము గలిగి విషమ పరిస్థితులయందు ధర్మ నిర్ణయము చేయగలుగుట.
3. పవిత్ర గ్రంథములను వివరించుట, బోధించుట.
4. ఆచరణాత్మకముగ యోగ జీవనమును నిర్వర్తించుచు యోగ విద్య నభ్యసింప జేయుట.
5. సృజనాత్మక శక్తితో నిర్మాణాత్మకమగు సంఘ సేవా కార్యక్రమములను నిర్వర్తించుట.

బాధ్యతపడుటకు భయపడు వారు, సంకోచించు వారు, సందేహపడు వారు యోగ మార్గమునకు అనర్హులు. బాధ్యతలను ఉత్సాహముగ స్వీకరించి, నిర్వర్తించి సఫలీకృతులగు ధీరులే యోగవిద్యను ఆకళింపు చేసుకొని ఉత్తీర్ణులు కాగలరు. ధీరత మీకును, మాకును మధ్య సూత్రము వంటిది. ధీరతయే సమస్త విజయములకు కారణము.

44. యోగ సాధకులకు పరమ గురువుల శాసనములు కొన్ని ప్రకటింపబడినవి. వాటి ననుసరించుట సాధకుని కర్తవ్యమై యున్నది.

1) నీ వనుసరించు ఆచార్యుని నామము నీ కత్యంత పవిత్రము. ఆ నామము నెట్టి విధముగను కించపరచకుము. ఆ నామమందలి శబ్దమే నీకును ఆచార్యునకును గావించు మంత్రము.

2) అహర్నిషలు నీపై ఆధారపడినవారి నెన్నడును అశ్రద్ధ చేయక వారికి నీ తోడ్పాటు నందించుము. ఈ విషయమున శ్రమ అను భావమును చొరనీయకుము.

3) అవకాశము కలిగినపుడెల్ల, భూమిపై జీవన ప్రయోజనమును గూర్చి తోటివారికి తెలియజెప్పుచు నుండుము. గురు పరంపరను హేళన చేయువారి సాంగత్యము విసర్జించుము, లేనిచో నీవు విసర్జించ బడుదువు.

4) ఆచార్యుని బోధనలు అనుసరించుటకై యత్నించుము. దానివలన నీ స్వభావమున కొన్ని మార్పులు జరిగి కొన్ని నూతన అవకాశములకు తెర తొలగింపబడును.

5) భూమిపై నిలచిన గురు పరంపర సత్యము. దానిపై ఎట్టి అవిశ్వాసము చూపకుము.

45. యోగ జీవనము నిర్వర్తించు కొనువారు గుప్తముగ నిర్వర్తించుకొనుట ప్రధానము. సంఘపు మెప్పు వారికి అప్రధానమై యుండవలెను. ఇతరుల దృష్టి వారిపై మిక్కుటముగ పడుట యోగమున కవరోధము కల్గించును. సంఘజీవనము విచిత్రముగా నుండును. సత్ప్రవర్తనము గోచరించినచోట ప్రశంసతోపాటు విమర్శ కూడ ప్రారంభమగును. ప్రశంసలతో ప్రారంభించి సంఘము విపరీతమగు విమర్శలతో పరిసమాప్తి చేయును. మహాత్ములు సహితము విమర్శలకు గురియైన వారే అని గుర్తించి, సంఘమున రాణించుటకు చేయు ప్రయత్నములన్నీ నిష్ఫలమని తెలిసి, నిశ్శబ్దముగ జీవించుట యోగ సాధకునకు మేలు. సంఘపు అసూయాత్మక దృష్టిలో పడక తమ పని తాము నిర్వర్తించుకొనుట ఉత్తమము. జన బాహుళ్యము యొక్క జీవన స్రవంతి యోగజీవనమునకు కొంత భిన్నముగా నుండును. సంఘమునకందించు సేవలందించుచు, సంఘము ఘర్షణల లోనికి ప్రవేశించకుండుటకై ఇట్టి సూచనలీయబడినవి. సంఘ విమర్షలు సామాన్యముగ అజ్ఞానపూరితములై యుండును. అందు పాల్గొనుట యోగసాధకుని జీవన స్రవంతికి భంగము కలిగించునేగాని ఏ విధమగు సదుపాయమును ఈయవు.

సంఘమును మన్నించుట, సంఘమున గుర్తింపునకు పదవులను ఆశింపకుండుట యోగసాధకుని కర్తవ్యములు. అట్లుకానిచో సంఘమున అంతరాయములు కలుగవచ్చును. సంఘము నెట్టి పరిస్థితి యందు వీడరాదు. అట్లని పులుముకొనరాదు. వివేకించి మధ్యే మార్గము నడచుట యోగ సాధకుని కర్తవ్యము.

46. ప్రస్తుతమున జరుగు సన్నివేశము లన్నియు పూర్వకర్మ పరిపాకము నుండి పుట్టిన ఫలములే. ప్రకృతి యందు ఏదియును అకస్మాత్తుగ జరుగదు. జరుగుచున్నట్లు గోచరించును. కాని యోగదృష్టి గలవానికి సర్వము విదితమే. జరుగుచున్న ప్రతి సన్నివేశమునకు కార్యకారణ సంబంధమున్నదని తెలిసి ప్రస్తుతమున తనవంతు కర్తవ్యమును నిర్వర్తించు వాడే యోగి. వ్యక్తిగతముగను, సంఘపరముగను పై సత్యమును గుర్తించుట యోగ సాధకునికి అత్యవసరము.

కార్యకారణ సంబంధము లేక పంచభూతాత్మకమైన జగత్తు నందు ఏమియు జరుగదు. యోగి కార్యకారణ సంబంధమునకు ఆవలయున్నను, ప్రపంచము నందుండుట వలన గతమందలి సంబంధమును బట్టియే జీవులాశ్రయింతురు. సన్నివేశము లేర్పడుచుండును. మహాత్ముల వద్ద చేరిన కుక్క, ఆవు, పక్షి, ఏనుగు వంటి జంతువులు కూడా కార్యకారణ సంబంధమును బట్టియే చేరును. ప్రస్తుతమున యోగమున నిలిచినవాడు సంకల్ప సన్యాసియైనను, పూర్వ సంకల్పముల నుండి పుట్టిన కార్యకారణ సంబంధము ప్రస్తుతము జరుగుచుండగా, నిష్కామముగ వానిని నిర్వర్తించి, ప్రారబ్దము దగ్ధము చేసుకొనును. దాని ననుసరించి సంచితము, ఆగామి కర్మలు హరింపబడును. అట్టివారే యోగమున సిద్దులు. ఇతరులు యోగులైనను కర్మిష్ఠులై యుండక తప్పదు.

47. యోగసాధనమున అభ్యాసము అత్యవసరము. అభ్యాసములేనిదే యోగమున ఆరోహణముండదు. యోగి అయిన వెనుక అభ్యాసములు లేకపోవుట పూర్ణ యోగము. ఇట్టి పూర్ణ యోగ స్థితి యందు యోగి అభ్యాస వశమై యుండడు. అభ్యాసములన్నియు తన వశమై యుండును. యోగికి నిద్రకు, ఆహారమునకు, ధ్యానమునకు నిర్దిష్ట సమయములుండవు. అతడు ప్రత్యేకించి ఏమియు చేయవలసిన అవసరముండదు. ఆహార విషయమున కూడా నియమము లేవియు వుండవు. అట్టి యోగులలో రాజయోగులు మాత్రము సంఘమును దృష్టిలో నుంచుకొని స్వచ్ఛందముగ కొన్ని అభ్యాసములను నిర్వర్తించు చుందురు. అది కేవలము ఇతరులకు దారిచూపుట కొరకేగాని, తమ కొరకు కాదు.

యోగి అయినవాడు సతతము ఆత్మయందే సుప్రతిష్ఠుడై యుండును. అతడు సర్వ స్వతంత్రుడు. ఇట్లుండవలెనను నియమమేమియు అతనికి వుండదు. ఇట్లు చేయవలయును అని కూడా ఏమీ యుండదు. వారు నిత్య చైతన్యులు.

వారికి సుషుప్తిగాని, జాగ్రతస్వప్నావస్థలు గాని లేవు. వారి ననుకరించుట కూడా కష్టము. కేవలము లోక హితము కొరకే భగవత్ ప్రతిరూపములుగ జీవుల నడుమ వసించుచుందురు. పరిసరము లేవియు వారిపై ప్రభావమును చూపవు. వారు పరిసరములపై ప్రభావము చూపగలవారు. ఇట్టివారు జీవితమున తటస్థపడినపుడు వారిచ్చు సందేశము జీవులకు ఆసాంతము ఆచరణ యోగ్యము.

48. **అహంకారము :** అహంకారమున్నంతకాలము సాధకునికి హృదయ పద్మం వికాసము కలుగనేరదు. నిరహంకారియే హృదయ వికాసమునకు ఎపుడెపుడు అహంకారము ఉదయించినను, అపుడెల్ల హృదయము కల్మషమగు చుండును. హృదయము కల్మషమైనపుడెల్ల ముకుళించుకొనును. అహంకారము మానవుని యందు పశువు వంటిది. ఆ పశువును సంహరింపవలసిన అవసరములేదు. కాని అదుపులో నుంచవలెను. మచ్చిక చేయబడిన పశువు వలె నుండవలెను. జాతికుక్క, గుఱ్ఱము, పులి, సింహము, ఏనుగు, గరుడపక్షి వంటి బలము, క్రూరము అయిన జంతువులను కూడా మచ్చికచేసుకొని వాహనములుగ వాడుట యందు ఎట్టి నిపుణత్వము మహాత్ములు చూపుదురో అట్లు అహంకారులెంత బలము గలవారైనను మచ్చిక యగుదురు. అట్లగుట కొరకే పెద్దల శుశ్రూష, పాద నమస్కారము ఇత్యాదివి సూచించబడినవి. భగవద్గీత యందు కూడా భగవానుడీ విషయమును సూచించినాడు. తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన అను శ్లోకము అందరికి విదితమే. జ్ఞానులను యోగులను, గురువులను సేవించుట శుశ్రూష చేయుటవలన అహంకారము మెత్తబడును. తలవంచి హస్తములతో పెద్దల పాదములను స్పృశించి, వినమ్రతతో మరల మరల నమస్కరించుట వలన సద్గురువులకు, జ్ఞానులకు, యోగులకు ఉపయోగం ఏమియులేదు. కాని అట్లు స్పృశించిన వారికి వినయము పెరుగుచుండును. వినయము పెరుగుచుండుట వలన అహంకారము తగ్గును. భారతీయులు ఇప్పటికిని ఈ సంప్రదాయము ననుసరించుచున్నారు. అహంకారము వలన చాలామంది సాధకులకు ఇది నచ్చని విషయమై యున్నది. నమస్కరించుట నచ్చకపోవుట సాధకుల దురదృష్టమని తెలియవలెను.

49. **మజిలీ :** మమ్ములను భూమి జీవులుగ భావింపకుడు. విశ్వ జీవులుగ భావింపుడు. విశ్వమే మా నివాసము. అందు భూమి జీవనము ఒక మజిలీ (ఒక చోట పరిమిత కాలము వరకు వుండుట). మజిలీ శాశ్వతము కాదు.

మజిలీ యందుండు అతి పరిమితమగు కాలము నందు చిక్కులేల పడవలెను? ప్రయాణము చేయువాడు రెండు నిమిషములు రైలుబండి ఆగినపుడు రైలు నుండి ప్లాట్‌ఫారమ్ పైకి దిగునట్లే జీవులు కూడా భూమిపైకి దిగిరి. కదలబోవు రైలునందు మరల ఎక్కవలెను కదా! ఇంతలో ప్లాట్‌ఫారమ్‌పై ఏదో ఒకదానిని గూర్చి వ్యామోహపడి ప్రయాణమును మరచినట్లు, మానవజాతి భూమిపైననే నిలిచిపోయినది. ప్రయాణము ఆగిపోయినది. రైలు సాగిపోయినది. మరల రైలు బండి వచ్చులోపల వ్యామోహము మరింత బలపడి బండినెక్కుట జరుగుటలేదు. సుదీర్ఘమగు కాలమునందు ప్రయాణమునకు ఎన్నియో అవకాశములు ఏర్పడినను వ్యామోహ బలముచే రైలుబండి నెక్కక, రైలు స్టేషనుకు కూడా దూరమై ఎండమావుల వెంట తిరుగుచు, దారి తెలియక, తనవి కానివి తనవి చేసుకొనవలెనను తపనతో తిరుగాడు జీవులకు దారి చూపు ప్రయత్నము మాది.

50. **ప్రార్థన–ఆర్తి:** ప్రార్థనకు భాష ప్రధానము కాదు. భావము ప్రధానము. పరభాషా ప్రార్థనలను హేళన చేయుట, కరుడు గట్టిన అజ్ఞానము. దైవముతో జీవుడు సంబంధమేర్పరచు కొనుటకే ప్రార్థన. అట్టి సంబంధమేర్పడుటయే నిజమగు ప్రార్థన. భావమనగా భక్తి శ్రద్ధలను బట్టి దైవముతో సంబంధము సాధ్యపడును. భక్తిశ్రద్ధలు పరిశుద్ధ హృదయమునకే కలుగును. పరిశుద్ధి కొరకు జీవుడు అహింస పాటింపవలెను. హింస బుద్ధి కలవారు, ఇతరుల వస్తువులను దొంగిలించువారు ఇతరులకు కష్టనష్టములు కలిగించువారు చేయు ప్రార్థనలు దైవముతో అనుసంధానము కలిగించవు. వేదములు చదివినను, స్తోత్రములు పఠించినను, క్రతువులు నిర్వర్తించినను, ఆర్తిలేని చోట దైవ స్పర్శ, దైవ సాన్నిధ్యము లభింపవు. భావమునందు భక్తి లేనపుడు భాష ఎంత గొప్పదియైనను దైవ స్పర్శ లభింపదు. ఆర్తి యున్న చోట ఎట్లు పిలిచినను దైవము పలుకును. ఏ భాషలో పిలిచినను దైవము పలుకును. భాష ఉచ్చారణ, ప్రార్థన విధానము, ఆసనము ఇత్యాదివి ఎంత గొప్పగా నున్నను, ఆర్తిలేని ప్రార్థన నిరర్థకము. ప్రార్థన నిత్యనూతనమై, ఆర్తివంతమై యుండవలెను.

51. **అర్థము–శబ్దము :** మంత్రమునకు అర్థము ప్రధానము కాదు. శబ్ద తరంగములు ప్రధానము. మంత్ర శక్తి శబ్ద తరంగముల యందున్నది. ఉచ్చారణము సరిగా జరిగినపుడు శబ్ద తరంగముల నుండి ఆశించిన శక్తి

పుట్టును. ఉచ్ఛరించిన వానిని ఉద్ధరించును. మంత్రమునకు అర్థము కోరుట కేవలము మనో కుతూహలమును తృప్తి పరచుటకే. మంత్రార్థము తెలియుట మనోవికాసమునకే. మంత్ర శబ్దము ఉద్ధారణమునకు వినియోగపడును. ఉచ్చారణము సరిగా సాగినచో ఉద్ధారణము తప్పక యుండును. శబ్దము యొక్క రహస్య శక్తి శబ్ద తరంగముల యందు వున్నది. నిర్దిష్టమగు ఉచ్చారణము పవిత్రమగు శబ్ద తరంగములను జనింపజేయును. అంతరంగములు పరిసరములను ప్రభావితము చేయును. చైతన్య ప్రకాశము కలుగును.

శబ్దోచ్చారణమునకు కంఠము విశుద్ధమై యుండవలెను. విశుద్ధమగు కంఠమునుండి విశిష్ఠమగు శబ్దోచ్చారణము ఆర్తితో జరిపినపుడు చీకట్లు వెలుగుగ మారగలవు. అట్టి శబ్దోచ్చారణము ధనము కొరకై చేసినచో, మొత్తము ప్రయత్నము నిర్వీర్యము అగును.

52. **ఆశయము :** ఉత్తమమైన ఒక గమ్యమును ఏర్పరచుకొని, దానికై కృషి చేయుచు కృషిలో భాగముగ “తనను, తన వనరులను సమర్పణ చేయుచు గమ్యమును చేరుట” సాధనయందు ముఖ్యమైన అంశము. తనదైన సేవ జాతికి ఈ విధముగ సమర్పించుట వలన సాధకుడు తప్పక పరిణితి చెందును. ఏ మహాత్ముని జీవితమును గమనించినను ఈ అంశము ప్రస్ఫుటముగ గోచరించును.

బుద్ధుడు అహింసా భావమును ప్రతిష్ఠితము చేసెను. ఏసు ప్రేమ భావమును ప్రతిష్ఠితము చేసెను. ఆది శంకరులు జ్ఞానమును పునః ప్రతిష్ఠితము చేసిరి. రామానుజులు భక్తి భావమును ప్రతిష్ఠితము చేసిరి. కొందరు యోగమును, మరికొందరు జీవుల సేవయు, మరికొందరు దీన జనోద్ధరణము, ఇంకొందరు మనోవికాసము కలిగించుట, ఇట్లు రకరకములుగా ఉత్తమమైన ప్రణాళికలను నిర్వర్తింపజేసిరి. మహాత్ముల మార్గమున స్ఫూర్తినొందిన సత్సాధకుడు తనదైన సేవా కార్యక్రమమును ఒకటి సంకల్పించి నిర్వర్తించుచు ఉన్నత పరిణామములను జీవుల కేర్పరచుటకు కృషి చేయవలెను. కేవలము తన ముక్తి కొరకు సాధన చేయువారు గమ్యమును చేరలేరు. తమకు అనునది స్వార్థమే కదా! స్వార్థము, ముక్తి ఒకే కాలమున ఎట్లు సిద్ధించగలవు? జీవుల సేవ కారణమున ఏర్పడు నిస్వార్థత ముక్తికి హేతువగును.

తనదగు సేవా ప్రణాళికను నిర్వర్తించు సందర్భమున తాను మొదట ఏకాకిగ నుండును. తాను నిర్వర్తించు కార్యము నందలి పవిత్రతను బట్టి సజ్జనులు చేరుట, ఒక బృందముగ నేర్పడుట కూడా జరుగును. సమిష్టిగ సహకార బుద్ధితో కార్యములను నిర్వర్తించుట వలన ప్రణాళిక సిద్ధించును. మార్గమున నిస్పృహ, సందేహము, భయము, స్వార్థము అను నలుగురు దుండగులు దారికాచి దోచుకొనగలరు. సాధకుడు అప్రమత్తుడై ఈ నలుగురు దుండగుల బారిన పడకుండా ఉత్సాహముతో ముందుకు సాగవలెను. ఇట్టి నిర్మాణాత్మకమైన సేవా ప్రణాళిక కనీసము 12 సంవత్సరములు నిర్వహించుచు అందు సహకరించు అనుయాయులకు సంపూర్ణముగ అందించి తాను కృతకృత్యుడు కాగలడు.

ఇది మమ్ములను మిక్కిలిగ ఆకర్షించు అంశము, మా సాన్నిధ్యము, సహకారము లభించుటకు మార్గము.

53. **నిజమైన విశ్రాంతి :** విశ్రాంతి అనగా సమతుల్యమే. విపరీత శ్రమ విశ్రాంతి కాజాలదు. శ్రమలేమి, ఏమి చేయకుండుట కూడా విశ్రాంతి నివ్వదు. చేయువారికన్న చేయనివారికే నిస్సత్తువ ఎక్కువ. వారు నిస్పృహను కూడా పొందుదురు. నిస్పృహ, నిస్సత్తువ చేయువారికుండదు. చేయనివారికి ఎక్కువగ నుండును. పనిచేయుటలోనే విశ్రాంతి యున్నదని తెలియుట వివేకము, సమస్త సృష్టి అనుస్యూతము (నిరంతరాయంగా లేదా అవిచ్ఛిన్నంగా) కదలుచునే యున్నది నదీ ప్రవాహము అనుస్యూతము (continuous & unbroken) గమనము నందే వున్నది. గమనము ఎక్కువైనపుడు వరద యగును. గమనమాగినచో నదీజలములు మురిగిపోవును. నదికి గమనమెట్లు సహజమో జీవనమునకు చేత అట్లు సహజము. చేతలు మానిన వారు రోగముల నాహ్వానింతురు. విశ్రాంతి కోరుట దురాభ్యాసము. కార్యములందు నిమగ్నమై యున్న వారికి అవసరమైన విశ్రాంతి అప్రయత్నముగ లభించుచుండును. విశ్రాంతి కోరుట తమోగుణ లక్షణము. అది స్తబ్దతను పెంచును. నదీ ప్రవాహము ఎక్కువగ ఉన్నను, అసలు లేకున్నను హాయిని గొలుపదు. అటులనే మానవ జీవనము కూడా మహానగరము నందునను, మహారణ్యము నందునను ఒకే రకమైన వేగము నందుండుట అభ్యసింపుము.

54. **భయము-అభయము :** భయమును పారద్రోలుట ఉపాధ్యాయుని ప్రథమ కర్తవ్యము. కరుడు గట్టిన విశ్వాసముల వలన భయమేర్పడగలదు.

నమ్మినవారిని మోసగించుట వలన భయమేర్పడగలదు. అసత్యములాడుచు కర్తవ్యము నుండి తప్పించుకొనుచు జీవించుట వలన భయమేర్పడును. భయమునకు కారణము అంతర్ముఖమగు స్వభావమే. భయము ప్రజ్ఞా పతనమునకు కారణమగును. భయపడువానికి కర్తవ్యమును అందించి, దానిని నిరంతరము నిర్వర్తించుట నేర్పవలెను. కర్తవ్య నిర్వహణలో నిమగ్నమైన వానికి భయమదృశ్యమగును. భయముచే మ్రింగబడినవాడు కర్తవ్యము నిర్వహింపలేడు. కావున ఉపాధ్యాయుడు తన వెంట అతని నుంచుకొని తనతోపాటుగ కర్తవ్యములు నిర్వర్తింపజేయుచు దానియందలి సుఖమును అనుచరునకు అందియ్యవలెను. కర్యవ్యోన్ముఖుడైనచో అనుచరుడు భయమును దాటగలడు. తాను కొంత ప్రయత్నించిన మరికొంత సహాయము ప్రకృతి నుండి అందును. నీటిపై తేలుట నేర్చినవానిని ఎంత పెద్ద అలయైనను ముంచదు గదా! ముంచక ముందుకు కొనిపోవును. అట్లే కర్తవ్యమున నిలచిన వానిని భయము ముంచదు.

55. **సద్గురువు :** తానుండుట కొక నీడ యుండవలెనని సద్గురువు భావింపడు. తనకు తాను గృహమేర్పరచుకొనడు. నిలయములు, నివాసములు, ఆశ్రమములు మా మార్గమున నడుచు లోకహితులు కోరరు. వారికి హృదయమే శాశ్వత నిలయము. వారి నిలయము స్పందనాత్మకము, ఇటుకతో కట్టబడినది కాదు. చైతన్యముతో అల్లబడినది. తన సహవాసుల హృదయములు కూడా అతనికి నివాస యోగ్యములే. వారి భవనములతోగాని, ఆస్తిపాస్తులతో గాని అతనికి సంబంధములేదు.

అతడు మానవ జీవన స్రవంతి యందు పాల్గొనియే యుండును. కాని సామాన్యులతనిని గుర్తింపలేరు. అతని మాట, చేత, చూపు ఆనంద దాయకములు. అతడెచ్చటను అవసరమును మించి తిరుగడు. మాట్లాడడు. కాలయాపనమునకు అతని స్వభావమున చోటే లేదు. అతడు దేనిని ద్వేషింపడు. యోగులు ద్వేషించిన వారిని అతడు కరుణించును. అతడు మహాత్ములను సద్గ్రంథములను సమర్థించునే గాని అపహాస్యము చేయడు.

అతని నడత నిర్దిష్టముగను, నిర్దుష్టముగ వుండును. సందిగ్ధముండదు. అనుయాయులకు గల అపాయము సూచన ప్రాయమగ తెలుపుచు నుండును. అతడికి కించిత్ మేలుచేసిన వారియందు కృతజ్ఞుడై వుండును. జీవుల హృదయము నందు ప్రవేశించగల వాడగుటచే వారి ఉద్దేశ్యములను

సులభముగ గ్రహించును. అతడు నిర్భయుడు. అట్లని ఎవ్వరిని నిర్లక్ష్యము చేయడు. అతని పని జీవులను వారి హృదయములందు మేల్కొల్పుటయే, అట్టి సద్గురువు సాన్నిధ్యమును హృదయమున పెంపొందించుకొనుట నిజమగు సౌభాగ్యము.

56. **సర్వహుత యజ్ఞము :** ఆత్మవంతులు కొందరు బోధన చేయుదురు. కొందరు మౌనముగా నుందురు. కొందరు ప్రేమ, దయ పంచుచుందురు. కొందరు అంతర్ముఖులై యుందురు. దేహాభిమానము గల జీవుడు దైవాభిమానము కారణముగ పరిణితి చెంది ఆత్మవంతుడగును. దేహాత్మ భావనను వీడి జీవాత్మ భావనను పొంది పరమాత్మతో అనుసంధానము గావించుచున్నాడు. పరమాత్మానుసంధానము కారణముగ అతనియందు కొన్ని శక్తులు ఉద్భవించును. వచ్చిన శక్తులను, సిద్ధులను వినియోగించుటలో అతనికి బాధ్యత యున్నది. సర్వజన శ్రేయోదాయముగ నిర్వర్తించుట కర్తవ్యము. అట్టి కర్తవ్య నిర్వహణమున, జీవుడు పురుష మేధ యజ్ఞము నిర్వర్తించుట జరుగును. తన దగ్గర చేరిన వానినన్నింటిని జీవ శ్రేయస్సుకై సమర్పణ చేసి, అటుపైన తనను కూడా సమర్పణ చేసుకొనుట పురుషమేధ యజ్ఞము. ఇది సర్వహుత యజ్ఞము. ఇందు జీవుడు తనతో సహా సమస్తమును సమర్పణ చేయును. సర్వము ఆహుతి యగుటయే సర్వహుత యజ్ఞము. వేదమున ఈ యజ్ఞము కీర్తింపబడినది. శ్రీకృష్ణుని జీవితమట్లు సాగినది. ఏసుక్రీస్తు భగవద్భక్తితో ఈ యజ్ఞమును చేసి విశ్వవ్యాప్తమైనాడు. దైవమై నిలిచినాడు. Last Supper సందేశమిదియే. ఏసు దానిని చివరి భోజనమనెను. ఈ భోజమునకు భోక్త దైవమే, భుజింపబడువాడు ఏసు. ఈ మార్గమునే భాగవతమున సమర్పణమనిరి. తమను మరియు తమవి జీవులకు సమర్పించుకొనువారే సమర్పణము చెందినవారు.

57. **సమయస్ఫూర్తి :** కార్యములకు శుభ లగ్నములు, తేదీలు నిర్ణయించుకొనుట, వానిని సకాలమున పూర్తిగావించుకొనుట ఒక క్రమశిక్షణ. దైనందిన జీవితమున నిదురలేచుటకు, స్నానాదికములను గావించుకొనుటకు, దైవ ప్రార్థనల నిర్వర్తించు కొనుటకు, దైనందిన కార్యముల కొరకు, ఆహార విహారముల కొరకు కాల నిర్ణయము జరుగవలెను. కాలమును నిర్ణయించి పాటించిన వారికి సంకల్ప బలము పెరుగును. బలము సంకల్ప సిద్ధిని కూడా నిచ్చును. కాలము విషయమున అశ్రద్ధ పనికిరాదు, అలసత్వము

ఉండరాదు. నిర్ణీత సమయమునకు కార్యములు నిర్వర్తించువారు సమర్థులు కాగలరు. సర్వ సమర్థతకు సమయ పాలనమే ముఖ్యము. సూర్యచంద్రులు, గ్రహగోళాదులు కాలమునే దైవముగ భావించి ప్రవర్తింతురు. అట్లే సమస్త దేవతలును.

కాలమును వ్యర్థము చేయువారు నిజమగు వ్యర్థులు. వారు ఊబి నేలపై నడుచు నటువంటివారు. ఇట్టివారి యందు అశ్రద్ధ, సోమరితనము తెలియకయే పెరిగి, తామున్నస్థితి నుండి కూడా దిగజారుట జరుగును.

కార్యములకు, కాలము నిర్ణయించువారు, కాలము ననుసరించుటలో సూక్ష్మలోకము నందు వారికి తెలియకయే మార్గమును పటిష్టము గావించుకొనుచున్నారు. విఘ్నములను లోయలపై తెలియకయే సూక్ష్మమగు వంతెనలను నిర్మించుకొనుచున్నారు. కాలానుగుణ్యముగ జీవితమును నడపుకొనువారిని కాలమే అన్ని సమస్యలనుండి ఉద్ధరించును. సమస్యలు కలిగినపుడు తగు స్ఫూర్తినిచ్చును. ధర్మజుడట్లే నడచెను. యక్ష ప్రశ్నల సమయమున, సహుష ప్రశ్నల సమయమున, స్వర్గారోహణ సమయమున, అతని కందిన పరిష్కారము, అతని స్ఫూర్తినుండి కలిగిన పరిష్కారమే. ఆ స్ఫూర్తి, సమయస్ఫూర్తి కాలము యొక్క అనుగ్రహమే, సమయపాలనమే వలసిన దీక్ష.

ఆత్మ విజ్ఞానము

(108 స్వామీ యోగేశ్వరానంద మహరాజ్
అనువాదం–శ్రీ హంసానంద సరస్వతి, శివానందాశ్రమము, ఋషీకేశ్)

58. ఆనందమయ కోశము యొక్క జ్ఞానాధిక్య భాగమే చిత్తమనబడును. ఆనందమయ కోశము యొక్క క్రియాధిక్య భాగమే అహంకారమనబడును. ఇది ఆనందమయ కోశము నుండి రెండు విధములగు శక్తులను ఉత్పన్నమొనర్చి సూక్ష్మ ప్రాణ రూపము నందు వ్యాపింప జేయును. ఈ ప్రసారము ఒక అఘాత రూపము నందు సూక్ష్మ శరీరము నందు ప్రవేశించును. ఈ జీవన శక్తిచే సూక్ష్మ శరీరము ప్రాణవంతమై తిరిగి స్థూల దేహమునకు జీవనదాన మొనర్చి కార్యములను చేయించును. ఈ ప్రక్రియ జీవితమంతయు జరుగు చుండును.

59. అష్టాంగయోగము ననుష్ఠించుటచే దివ్య నేత్రము తెరువబడును. చివరి నాలుగంగములగు ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానము, సమాధుల నభ్యసించుటచే మనకు క్రమముగా అన్నమయ, ప్రాణమయ కోశములు వశమై పంచతన్మాత్ర నిర్మితమగు సూక్ష్మ శరీరము మరియు సూక్ష్మ శరీరము ఉపభోగించునట్టి సూక్ష్మమైన దివ్య విషయములపై ఆధిపత్యము ప్రాప్తించును.

60. **త్రాటక సాధన ఆగ్నేయ ధారణ :** దీపశిఖ, స్వల్పప్రకాశము గల పసుపు-నీల వర్ణము గల బల్బు లేక హోమగుండము లోని అగ్ని, ఇత్యాది తేజస్వంతములగు పదార్థములపై దృష్టిని స్థిర మొనర్చి కనులు మూసి భృకుటి (రెండు కనుబొమ్మల నడుమ) లో ఎరుపు, తెలుపు, ఆకుపచ్చ, పసుపు, నీలం రంగుల కాంతి కనబడును.

61. **సమాధి:-** తన స్థితి మరచిపోయి లక్షిత పదార్థము మాత్రమే, దర్శన విషయమై యుండవలయును. ఈ అవస్థ యందు కేవలము పదార్థ విజ్ఞానము మాత్రమే యుండును. ధ్యాతకు మరియొకటి స్ఫురింపదు. సమాధుల యొక్క ఇతర బేధములచే స్థూల సూక్ష్మ పదార్థముల విజ్ఞానమును బడయుట ద్వారా ప్రకృతి పురుష సాక్షాత్కారము పొందబడును. కాని మనోమయ కోశము యొక్క తర్వాతి విజ్ఞానము కొరకు సమాధులు అత్యావశ్యకములై యుండును.

62. **సవిచార సమాధి:-** అతీంద్రియ సూక్ష్మతర విజ్ఞానమంతయు ఏ సమాహిత అవస్థ ద్వారా లభించునో అదియే సవిచార సమాధి యనబడును. దీనియందు స్థితి ధృడమైనప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రము లేక హృదయము యొక్క ప్రతి మండలము తన దివ్య స్వరూపమును వ్యక్త మొనర్చుట ప్రారంభించును. అప్పుడీ దివ్య విషయములు కూడా స్ఫురించి ప్రకటమగును. దివ్య శ్రోత్రేంద్రియము దివ్య శబ్దములను, దూర దేశము నందున్న శబ్దములను, స్పర్శేంద్రియము దివ్య స్పర్శలను ఇదే విధముగా సమస్తేంద్రియములు ఆయా దివ్య విషయములను ప్రకటమొనర్చును. స్థూలేంద్రిగోళకము లెట్లు స్థూల శబ్దాదులను గ్రహించి ప్రత్యక్ష మొనర్చుకొనునో అట్లే జ్యోతిర్మయములగు సూక్ష్మమైన దివ్య ఇంద్రియములున్నూ దివ్యరూప-రసాది విషయములను ప్రత్యక్ష మొనర్చును.

63. కొంతకాలము వరకు ధ్యానము చేయగా చేయగా నీ భావ మరియు సంకల్ప బలముచే ఇచ్చట భ్రూమధ్యమునందు అవశ్యముగా ప్రకాశము ఉత్పన్నము అగును. ప్రారంభము నందు అది చిన్నదిగను, అస్పష్టముగను, మసకగను ఉండవచ్చును. ప్రకాశము శీఘ్రముగా లేక ఆలస్యముగా ఉత్పన్నమగుట నీ

నిశ్చలత మరియు తన్మయత్వముతో కూడిన అభ్యాసముపై ఆధారపడి యుండును. తొందరపాటు లేక అతురత వ్యర్థము. ఆ ప్రకాశము యొక్క రూపము దీపశిఖ లేక మిణుకు మిణుకుమను మిణుగురు పురుగు, లేక ధూపము లేక బల్బు మున్నగు వాటిని పోలియుండును. ఇప్పుడు మీకెట్టి ప్రకాశము కానబడినదో దానినే స్థిరముగా నుంచుటకు ప్రయత్నించుడు. ఎంతకెంతకు స్థిరత్వమేర్పడునో, అంతకంతకు ప్రకాశము అధికాధిక స్వచ్ఛముగా గోచరించు చుండును మరియు అధికార పూర్వకముగా నిలిచి యుండును. దీనిపై అధికారమును ఆర్జించినట్టి సాధకుడు స్వేచ్ఛగా దీనిని ఎచ్చటికైనను తీసుకొనివెళ్ళి ఆయా పదార్థములను చూడగలుగును. ఆ జ్యోతిని దివ్య నేత్రము లేక సూక్ష్మ చక్షువు అనియు అందురు. ఏలననగా ఇదియే ప్రతియొక్క సాధకునికి స్థూల, సూక్ష్మ, అతీంద్రియ పదార్థములను సాక్షాత్కరింపజేయుటకు సమర్థమై యుండును. అభీప్స, తన్మయత్వము మరియు అభ్యాసములచే ఈ దివ్యజ్యోతి ప్రతి అభ్యాసకునికి ప్రకటమైనను పథప్రదర్శకుడగు ఆచార్యుడు లేకుండా సాధకునికి ఈ జ్ఞానము లభించదు.

64. **కుండలినీ వర్ణనము :-** కుండలినీ నివాస స్థానము ఆధార చక్ర (మూలాధారము) మనియే తలంపబడుచున్నది. ఇచ్చట యోని స్థానమునందొక త్రికోణాత్మకమగు అగ్నికోణము కూడా కలదు. ఈ త్రికోణ యోని మండల మధ్యగతమై "బ్రహ్మనాడి" యొక్క ముఖము నందొక తేజోమయమగు స్వయంభూ లింగము (పిండము) కలదు మరియు పైన సహస్రార స్థితమే "శివలోకము" నందు ప్రవేశించు ప్రతీక్ష యందీ "ఆధ్యాశక్తి" ఈ పిండముపై చుట్టబడి సర్పాకారము గలదై **3½** వలయ యుక్తమై, ప్రసుప్తదశ యందు శంఖాకారముగా గోచరించును. ఈ త్రికోణమునకు సుషుమ్నతో సంబంధము కలదు మరియు సుషుమ్నకు మధ్య 'వజ్ర' నాడి, వజ్ర నాడియందు చిత్రిణీ నాడియు, చిత్రాకు మధ్యగతమై "బ్రహ్మనాడి" యొక్క నివాసమున్నదని చెప్పబడుచున్నది. ఈ మూడు నాడులు శబ్ధబ్రహ్మమునకు ప్రతీకములని విశ్వసింపబడుచున్నవి. ఏలననగా జాగృతమైనప్పుడీ కుండలినీ ఊర్ధ్వమై ఈ మూడు నాడులను స్పర్శించుచూ వెళ్ళును. ఈ నాడియొక్క క్రింది సరయే బ్రహ్మద్వారము. ఈ సమయమునందిది అవరుద్ధమై యున్నది. మహాత్వపూర్ణమైన కుండలినీ జాగరణచే సాధకుని సాధన కష్టము లేకుండానే పురోభివృద్ధి నొందును. "గురువు యొక్క శక్తిపాతము లేక శక్తి ప్రయోగము లేకుండా కుండలినీ జాగరణ పొందుట అసంభవము".

65. అపాన ప్రాణములతో పాటు మనోబలముచే ఎప్పుడైతే బ్రహ్మరంధ్రము యొక్క సంబంధము స్థాపింపబడునో, అప్పుడు రెండింటి సంయోగముచే సుషుమ్న దండము నందు ఉత్పన్నమగు ప్రకాశమే కుండలినియై యున్నది. ఏలననగా ఎప్పుడైతే ఈ ప్రకాశము తన పూర్ణ రూపమునందు ప్రకటింపబడునో ఆ సమయము నందు సుషుమ్నా పథ సహితమగు శరీరము యొక్క విభిన్న భాగములను కూడ తన దీప్తిచే యదార్థ రూపమును దర్శింపచేయుచు బ్రహ్మ రంధ్రము నందు ప్రవేశించును.

66. తపశ్శీలురైన సాధకుల నిష్ఠతోపాటు భక్తవత్సలుడైన భగవంతుని ప్రేరణచే నిస్వార్థుడును యోగపారంగతుడునైన ఆచార్యుని అండ లభించును. అప్పుడు దివ్య జ్యోతి ప్రకటింపబడి క్రియాశీలమగును. అప్పుడు నాడీపుంజము నందు మానస విద్యుత్ సంచారముచే స్థూల దేహముతోపాటు అంతఃశరీరము ప్రదీప్తమగును మరియు దేహధ్యాసతో చిత్తమునకు గల సంబంధము విడివడి, అంతుర్ముఖమై, అంతర్జగత్తుతో సంలగ్నమగును. అప్పుడీ దివ్యజ్యోతి సుషుమ్న యందు ప్రవేశించి, దీనిని ప్రదీప్తమొనర్చుచు సుషుమ్న నాళికలో ప్రాణమును సంచారమొనర్చుచు, అచ్చటచ్చట సాలెపురుగు జాలమువంటి సూక్ష్మమైన సాయుజాలముచే నిర్మింపబడిన చక్రములను వికసింపజేయుచు తన దివ్యత్వముచే వాటికి సారథ్యమొనర్చుచు పోషింపజేయును. అచ్చటి క్రియల యదార్థ సాక్షాత్కారము నొనర్చును. దేహము యొక్క అస్థిపంజరముతో పాటు నరములను నాడులను దర్శింపజేయుచు, సహస్రారము వరకు వెళ్ళును. ఈ భూమిక యందు మూలాధారము, హృదయము, ఆజ్ఞా చక్రము మరియు లఘు మస్తిష్కము మున్నగు 6–7 స్థానముల నుండి విశేషముగా సంధించియున్న సుషుమ్న యొక్క ఈ కేంద్రముల నుండి టార్చ్ యొక్క ప్రకాశమయమగు ధారావాహినితో సమానముగా జ్యోతిధార బయల్వెడలును. ఒకవేళ ఈ ధారను దేహాంతర్గతమై యున్న ఏదైన భాగముతో లేక దేశమునకు బాహ్యము నందున్న సమిష్టి జగత్తు యొక్క ఏదైనా భాగముతో సంలగ్నమొనర్తుమేని, అచ్చటి సమస్త విజ్ఞాన కరతలామలకము వలె సాక్షాత్కరింపబడును. నిజమునకు ఇది సంప్రజ్ఞాత సమాధి యొక్క ఒక విశేషమైన ఉన్నత భూమికయై యున్నది. ఈ సమయము నందు సంవత్సరముల తరబడి చేయవలసిన కార్యము కొన్ని గంటలలో పూర్తియగును.

67. "ఆత్మతత్వము" దుశ్చరిత్రచే విరక్తుడుకాని వానికి, అశాంతుడైన వానికి, తర్క-వితర్క-వితండవాదము నొనర్చువానికి, చంచల చిత్తుడైన పురుషునికి లభింపదు. ఆ ఆత్మ తత్వ "ప్రజ్ఞానము" ఋతంబర ప్రజ్ఞ ద్వారా పొందబడును. "తపసా, బ్రహ్మ చర్యేణ, శ్రద్ధయా, విద్యాయా ఆత్మానమన్విష్య" అని ప్రశ్నోపనిషత్తు ప్ర.1, మం 10 యందు ఋషి ఆదేశించును. అప్పుడు సాధనాఫలమైన మోక్షము ప్రకృతిపురుష వివేకము ద్వారా మీ హస్తగతమగును.

68. ప్రారంభ సాధకునికి ధ్యానంలో ఒకప్పుడు దీపశిఖవలెను, లాంతరు వెలుగుచున్నట్లును, అస్పష్టమైన ప్రకాశ తరంగములు లేచినట్లును, హోమగుండము నుండి బహిర్గతమైన మసకయైన ఎరుపు, నీలము, పసుపు వర్ణముగల జ్వాలల వలెను కానబడును. మరొకప్పుడు నేరేడు పండు వంటి రంగు-రూపముగల ప్రకాశవంతమైన పిండము వలెను, వేరొకప్పుడు మండుచున్న చిచ్చుబుడ్డివలెను, కాల్చబడిన తుపాకి మందు యొక్క బాణాసంచా విశేషమువలెను, ప్రకాశించుచున్న జిలేబివలెను, వికసించుచున్న దానిమ్మ పండువలె కూడా కానబడును, సాధకులు పృష్ఠ వంశము నందు సుషుమ్నను ప్రకాశ దండము, లేక స్థంభమువలె నిలబడియున్నట్లు మరియు పృష్ఠ వంశమునందు పైకి వెళ్ళునపుడు బంగారు లేక పసుపు వర్ణము గల సర్పము వలెను, మరియు ఒక్కొక్కప్పుడు నల్లని రంగుతో మిక్కిలి ప్రకాశవంతమగు 9-10 అంగుళముల పొడవుగల సర్పాకారమును కూడా చూచియున్నారు. దాని నేత్రములు ఎఱ్ఱని గురిగింజల వలె పెద్దవి మరియు నిప్పురవ్వలతో సమానముగా జ్వాజ్వల్యమానములై యుండును. జిహ్వాగ్రము విద్యుత్ రేఖవలె ప్రకాశించుచు నిగనిగలాడుచుండును. సాలగ్రామమును బోలు నల్ల గుండ్రాయి వలె కూడా కానబడును.

ఒక్కొక్కపుడు అప్రయత్నముగా సుందరమైన ప్రాకృతిక దృశ్యములు, దేవతలు, సిద్ధుల దర్శనము, మందిరముల నుండి గాన వాయిద్య భజన కీర్తనల శ్రవణము ఇత్యాది శుభ దృశ్యములు కూడా ధ్యానావస్థ యందు కానబడును.

69. సహస్రారము నందు స్థితి లాభమును బడసిన యోగి సర్వావస్థలలో స్వచ్ఛందుడై సుఖాసీనుడగుటయే గాక బంధకోశ విముక్తుడగును. మరియు సహస్రారము వికసించినప్పుడు యోగికి అణిమాది అష్ట సిద్ధులు, నవ నిధులు, విభూతులు ప్రాప్తించును. అతడు పరమ విజ్ఞాని, త్రికాలదర్శి యగును. యోగి అన్నిరకములగు భౌతిక విజ్ఞానములను బడయుటలో సమర్థుడై, సమస్త లోకములలో సంచరింప గలుగును.

70. వ్యాస భాష్యము యొక్క భావార్థము : ఎప్పుడైతే సత్వోద్రేకమువల్ల చిత్త సత్వము పరిపూర్ణమగునో, అప్పుడు రజస్తమములు అభావములుగా గోచరించును. ఈ సమయము నందు సమస్త విధములైన సంస్కారములచే వివృత్తమైన చిత్తము వివేకఖ్యాతి యందు నిమగ్నమైయున్న ప్రకృతి పురుష జ్ఞానము నందు సహాయకమగును. ఈ పరమ తత్వము యొక్క జ్ఞానమే ఆత్మ సాక్షాత్కారమనబడును. ఇదియే స్వరూప ప్రతిష్ఠ కొరకు పురుషుని ధర్మమేఘ సమాధి వైపు తీసికొని వెళ్ళును. ఇది సమాహిత అవస్థ యొక్క వ్యవస్థయై యున్నది. కాని వ్యుత్థానానంతరము కూడా సమాధి జన్యమగు పరమ వైరాగ్యము యొక్క సంస్కారము యోగికి హిరణ్మయ ఆవరణము క్రింద దాగియున్న విషయభోగముల యొక్క అసారతను దర్శింపజేయుచు మరియు నిశ్చయ మొనర్చుచు, స్వరూపస్థితి, లేక బ్రహ్మానంద ప్రాప్తి వైపు వెళ్ళుటకు పురికొల్పును. ఈ ఆనంద నిధియే మోక్ష ద్వారము వరకు తీసికొనివెళ్ళు "శేయః" పథమైయున్నది.

71. సంస్కారములన్నియు ఈ చిన్న చిత్తమునందు ఇమిడి యుండునా? 'లేదు' ఐతే అనంతములగు ఈ సంస్కారములన్నియు ఏ రూపము నందెచ్చట యుండును? దీని రహస్య మేమనగా ప్రతి అంతఃకరణము యొక్క సూటియైన సంబంధము అహర్నిషము మరియు ప్రతిక్షణము దివ్యములగు అదృశ్య రశ్మల ద్వారా "సమిష్టి చిత్తముతో" కలిసియుండును. జీవమాత్రుల యొక్క శుభాశుభ కర్మ సంస్కారములు చిత్తభూముల నుండి ప్రవహించి అదే దివ్య-రశ్మి ధార ద్వారా "సమిష్టి చిత్తము" లోనికి వెళ్ళి సంచితము లగుచుండును. మరియు వికాసోన్ముఖ ఫలము నొసంగునట్టి సంస్కారములు అదేరశ్మి ద్వారము నుండి వ్యష్టి చిత్తముల ద్వారా వచ్చుచుండును. ఈ క్రమము రాట్నము పైనున్న కండెలవలె ప్రతిక్షణము జరుగుచుండును. 50 గజముల విస్తీర్ణము గల భూమియందు చెరకు, ద్రాక్ష, మిరప, ఉసిరిక, నిమ్మ, వేప మున్నగు 50 రకముల మొక్కలను నాటినచో అవి తమ సజాతీయ రసములను మాత్రమే ఎట్లాకర్షించునో, అట్లే "వ్యష్టి చిత్తము" నందు పడియున్న ఒక ప్రబలమైన సంస్కారము బోగోన్ముఖమైనప్పుడు అది సమిష్టి చిత్తము నుండి సజాతీయ సంస్కారములనే ఆకర్షించుకొనును. ఈ క్రమము యొక్క దర్శనము లేక పరిజ్ఞానము సమాధి అవస్థను అభ్యసించు సాధకులకు మాత్రమే కలుగును.

72. యోగి యందెట్టి శక్తి యుండుననగా అతడు ప్రారబ్ధోన్ముఖములగు సంస్కార జన్మకర్మలను కూడా ఆకర్షించి ఈ శరీరము నందు లేక రెండవ శరీరమును ధరించి భోగింపసాగును. ఆ యోగికి ఈ శరీరము మరియు రెండవ జన్మజాత శరీరము సమానమై యుండును. ఏలననగా అతని కొరకు శరీర స్థితి కేవలము భోగమాత్రము కొరకై యుండును. అతడీ శరీరముతో గాని ఈ జన్మయందు లేక రెండవ జన్మ యందు ఫలమొసంగునట్టి లేక ప్రారబ్ధమును నిర్మాణ మొనర్చునట్టి ఎలాంటి కర్మను చేయడు.

73. **ధ్యాన సహాయకమగు జ్ఞానము :** ధ్యానముతో జ్ఞానము కలిసినప్పుడు ధ్యానము 'సజీవము' అనగా ఆనందయుక్తము మరియు ఆనందప్రదము అగును. ''నాస్తి ధ్యానమ్ వినా జ్ఞానమ్'' అను వాక్యము ఇదే భావమును ప్రస్ఫుటమొనర్చును.

74. **ఋతంబరాప్రజ్ఞ :** దీని అర్థమేమనగా "ఋతం సత్యంబిభర్తి ఇతి ఋతంభరా" అనగా ఏ బుద్ధి యొక్క వివేచనాశక్తి కేవలము సత్యమునే గ్రహించునో, అంశమాత్రమగు అసత్యమునైనను గ్రహించదో అట్టి సర్వశ్రేష్ఠమైన బుద్ధి మానవమాత్రునికి ఆవశ్యకమైయున్నది. యోగము చెప్పునదేమనగా నిరంతరము యోగాంగముల ననుష్టించుటచే అశుద్ధి క్షయించి, ప్రకృతి పురుష వివేకము కలుగునంతవరకు జ్ఞానదీప్తి ఏర్పడుచుండును. అనంతరము యోగాంగమగు సమాధి యొక్క రకములలో ఒకటగు నిర్విచారమను విశేష సమాధి యొక్క ధృఢత్వముచే ఏదైతే విశిష్ట జ్యోతి ఉత్పన్నమగునో అది ఆధ్యాత్మ ప్రసాదమనబడును. ఈ ప్రసాదము యొక్క యోగోక్త నామము, "ఋతంబరాప్రజ్ఞ" యై యున్నది. ఈ ప్రజ్ఞ ఎవరో చెప్పగా విన్న ఊహాజ్ఞానము కంటే సమస్త పదార్థముల యొక్క అంతరిక గుహ్యారూపమును ప్రత్యక్ష మొనర్చుకొను విశేషసామర్థ్యము కలదైయుండును, మరియు అతీంద్ర పదార్థముల నిర్భ్రాంతమగు జ్ఞాన విజ్ఞానములను కూడా పొందింప జేయునదై యున్నది. ఎంతవరకైతే బుద్ధి అత్యుజ్వలమైన నీర-క్షీర-వివేకవతి-ఋత మాత్ర గ్రాహి కాదో మరియు భ్రాంతి నుండి సత్యమును వేరుచేసి గ్రహణ మొనర్చచేయదో అంతవరకు మానవునికి వివేకఖ్యాతి కలుగదు. ఈ ఋతంబరను ప్రత్యక్ష మొనర్చుకొనుట పరమ ప్రత్యక్షమనబడును. ఋతంబర యనెడి దివ్య జ్యోతియందు రజస్తమస్సులతో కూడిన అనిష్ట సంస్కారముల స్మృతి రూపములు సమాధి కాలమునందు బహిర్గతములు కాజాలవు.

ఈ దివ్యజ్యోతి ప్రసుప్త-తను-విచ్ఛిన్న-ఉదార సంస్కారములను దగ్ధబీజ కల్పము అనగా అంకురించుటకు అయోగ్యముగా ఒనర్చును.

75. అనిష్ట నివారణము న్యాయ సంగతమా?

యోగి తన శక్తిచే అనిష్టనివారణాది కార్యములను స్వయముగా చేసికొన్నప్పుడు అతడు ఈ శరీర న్యాయము నందు జోక్యమును కలిగించుట ద్వారా ఉచితమైన కార్యమును చేయుచున్నాడా?

దీనికి సమాధానమేమనగా, యోగి రాజస తామస రూప మలినత్వమును తన వైరాగ్యధారను ప్రవహింపజేసి చిత్తము నుండి బయటికి త్రోసివేయును. అప్పుడు అంతఃకరణస్థమై యున్న జ్ఞానాగ్ని రజస్తమోమయములగు వాసనలనెడి ఈ మరకలను కూడా దగ్ధ మొనర్చును. ఈ కర్మ మనము కాలి యందు గ్రుచ్చుకొనిన ముల్లును లేక మన కంటిలో పడిన నలుసును తీసి పారవేయుట వంటిది. కావున ఈ కృత్యము ఈశ్వరీయ విధానమునకు అనుకూలమేయై యున్నది. భవిష్యత్ సంకటముల నుండి రక్షింపబడు ఉపాయములను పన్నుట న్యాయ సంగతము మరియు ఈశ్వరీయ విధానమునకు కూడా అనుకూలమే యగును.

76. ఏ విధముగా పంచ మహాభూతముల నుండి పాంచ భౌతికమగు స్థూలదేహము నిర్మింపబడి యున్నదో అదే విధముగా మానవుని సూక్ష్మ శరీరము కూడా పంచ తన్మాత్రలచే నిర్మింపబడి యున్నది. పంచ తన్మాత్రలు లేక సూక్ష్మ భూతములు ఈ సూక్ష్మ శరీరమునకు ఉత్పాదన కారణములై యున్నవి. ఏ గుణములు కారణము నందుండునో అవి అవశ్యకముగా కార్యము నందు ప్రతిబింబించును.

77. దివ్య శ్రవణము నిజమునకు బ్రహ్మరంధ్రములోని సూక్ష్మ కర్ణము (చెవి) ద్వారానే జరుగును. కర్ణశష్కులిపై సంయమ మొనర్చుకొనుటచే దివ్య శబ్ధ శ్రవణము కూడా సంభవము కాగలుగును. రేడియోకు మరియు యోగికి గల భేదమేమనగా, యోగి స్వతంత్రముగా దివ్య విషయములను స్వేచ్ఛానుసారముగా కోరినపుడెల్ల గ్రహింపగలుగును. ఇక రేడియో కేవలము స్థూల శబ్ధములు మాత్రమునే శ్రవణ మొనర్చును. ఆకాశ తన్మాత్రలపై అధికారమేర్పడినప్పుడు యోగసూత్రము (3-17) ననుసరించి, భూతరుతజ్ఞానం ప్రాణిమాత్రుల భాషను అర్థమొనర్చుకొను శక్తి కలుగును.

ఏలననగా ప్రతియొక్క భాష శబ్దము-అర్థము-జ్ఞానమనెడి మూడు భాగములలో విభజించబడియుండును. యోగి వీటి సంబంధ జ్ఞానమును పొందును. అప్పుడతనికి ప్రతి యొక్క భాషా జ్ఞానమేర్పడును.

78. **ప్రజ్ఞాలోకము :** ఇది యోగము యొక్క పారిభాషిక శబ్దమైయున్నది. "సమాహిత దశయందు ఉత్పన్నమగు దివ్య ప్రకాశమని" దీని అర్థము. ఎప్పుడైతే మనస్తత్వము తన దివ్యశక్తిని ఈ సూక్ష్మ నేత్రముతో జోడించునో అప్పుడు ఈ ప్రకాశ విశేషము ఉత్పన్నమగును. ఆ సమయము నుండి దివ్యనేత్రము సూక్ష్మమై దాగియున్న అత్యంత దూరస్థ వస్తువులను దర్శించి తద్విషయ విజ్ఞానమును పొందుట యందు కూడా సమర్థమై యుండును.

79. ఏక దేశీయుడైన జీవుడు ఈ స్థూల దేహమునందు బంధింపబడియున్నను ఆజ్ఞా చక్రమనెడి దివ్య ద్వారము గుండా తొంగి చూచి, సంపూర్ణ సృష్టిని అవలోకింపవచ్చును. మరియు ఉపకారము, అపకారమును కూడా చేయగలుడును. సంయమజయులైన "సిద్ధ పురుషులు నేరుగా తమ ప్రతిభ చేతనే సమస్త విజ్ఞానములను పొందుటలో సఫలులగుదురు".

80. ఎంతవరకైతే మనుష్యుని యందు జ్ఞానము ఆనందము లేక ఏవిధమైన అభిలాషయైనను సిద్ధింప జేసికొను లాలస ఉండునో, అంతవర కాతడు స్థితప్రజ్ఞుడు, స్వాత్మారాముడు లేక స్వరూపస్థుడు కాజాలడు. కాని ఎప్పుడైతే ఈ లాలస లేక తృష్ణ, వివేకఖ్యాతి ద్వారా ఆత్మ దర్శనానంతరము పరితృప్తిగా పరిణమించునో, అప్పుడాతడు పరమ శాంతమైన జీవన్ముక్తావస్థను ప్రాప్తించును. ఇది గుణములను జయించుటయై యున్నది. కావున త్రిగుణ సముదాయ సంబంధ రహితుడు, గుణాతీతుడు, స్వరూప మాత్రుడై యున్న జ్యోతిర్మయుడగు పురుషుడు ముక్తి నొందును.

81. స్థూల శరీరమునకు భిన్నమైయున్న సూక్ష్మ మరియు కారణ శరీరము యొక్క సాక్షాత్కారము :

ఎపుడైతే యోగి ధ్యానము ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రము నందు ప్రవేశించునో, అప్పుడు ఒక సాధారణమైన ప్రకాశము ఉదయించును. ఈ సమయము నందు శరీరాకృతి యొక్క ప్రకాశమయమగు ప్రతిచ్ఛాయ ఎదుట ధ్యానస్థమై కూర్చొని యున్నట్లు ప్రతీతమగును. ఇదియే సూక్ష్మ శరీరమై యున్నది. ఇది దివ్యమై తేజోమయమై యుండును. దీనియందు పాదరసము వంటి

ప్రకాశముండును. ఈ సమయములో స్థూల శరీర స్ఫురణ ఏ మాత్రముండదు. తదనంతరము మరియొక్క దివ్యమైన తేజోమయమైన ధ్యానాసనమందున్న ప్రతిచ్ఛాయ వంటి కారణ శరీరము యొక్క దీనికి ముందు కానబడును.

హృదయాకాశము నందు కానబడుచున్న అండాకారమగు చిత్తము యొక్క మధ్యలో వజ్రమణి కణికవలె చిత్త విశిష్టమైన ఆత్మతత్వము గలదు.

బ్రహ్మ రంధ్రము వర్తమానమైయున్న నా సూక్ష్మ శరీర మెచ్చట కలదు? అను విచారణ కలుగునో అప్పుడు వెంట్రుక కంటెను అధిక సూక్ష్మముగా నున్న రశ్మలు పైనుండి జారి పడుచున్న ధార రూపమునందున్న కారణ శరీరము లేక చిత్తముపై పడుచున్నట్లు ప్రతీతమగును. కపాలమునందు మనస్సు, బుద్ధి ఇత్యాది మండలములు గురిగింజ లేక ముత్యము వలె చిన్నవిగను మరియు సాధారణ ప్రకాశము గలవిగను కానబడును. ఇది సూక్ష్మ శరీరమని అర్థమొనర్చుకొనవలెను. ఇది దివ్యరూపము నందుండును ఈ రెండు శరీరములు ఆత్మతో పాటు ధర్మాధర్మ సంస్కారములను వెంటనిడుకొని మరియొక జన్మను ధరించును.

82. **భ్రాంతి నివారణోపాయము :** మన యొక్క అనేక సంశయములు మరియు భ్రాంతుల యొక్క నివారణము కేవలము దివ్య నేత్రము లేక ప్రజ్ఞా లోకము ద్వారా పదార్థ సాక్షాత్కారము నొందుట చేతనే జరుగును.

83. జీవన్ముక్తి యొక్క సాఫల్యము నందు కూడ ప్రథమ సాఫల్యము నందు కూడా ప్రథమ సఫలత పూర్వోక్త స్థితులైయున్నవి. అనగా 1) వివేక ఖ్యాతిని పొందుట, 2) ధర్మ మేఘ స్థితి ఉదయించుటచే అన్నివిధములగు తృప్తి, 3) క్లేశకర్మల నివృత్తి, 4) ధర్మ మేఘము ద్వారా పరమ వైరాగ్యప్రాప్తి మరియు స్వరూపస్థితి కలుగుట, 5) సర్వద్రష్టయగు భగవంతుని యందు జీవాత్మ స్థితిని పొందుట. ఇదియే జీవన్ముక్తి యొక్క సఫలతయై యున్నది. తమ లక్ష్యమును పూర్ణ మొనర్చిన మనుజులు ధన్యులు. ఎవరైతే దుఃఖదమైన ప్రకృతియొక్క మనోహరములగు వికారముల యొక్క యదార్థ రూపములను సాక్షాత్కరించుకొనుచు, విషయముల (భోగముల) యొక్క నిమ్నోన్నతములగు కందకములను మరియు శిఖరములను దాటుచు జపము, తపము, సంయమము, వ్రతము, నియమము, యజ్ఞయాగాదుల యొక్క శ్రేష్ఠమైన అనుష్ఠానములలో నిష్ఠ కలవారై వాటిని ఒనర్చుచుండువారు కూడా

ప్రశంసనీయులై యున్నారు. వీరు కూడా తమ దృఢ నిశ్చయముచే విజ్ఞాన వైరాగ్యములను పొందినవారై ఆత్మ-పరమాత్మలను సాక్షాత్కరించుకొని అవశ్యముగా తమ జీవితములను సైతము కృతకృత్యమొనర్చు కొందురు.

గురు శిష్యుల సంవాదము

(మాస్టర్ పార్వతీ కుమార్)

84. శిష్యుడు : మీ అడుగుజాడలలో నడచుటకు అనుమతించుడు?

గురువు : కొంత తడవు మాత్రమే నా అడుగుజాడలు కనిపించును. అటుపైన నేనాకాశ మార్గమున చనుదును. ఆకాశమున అడుగు జాడలుండవు, అటుపై నీ ఇష్టం.

85. శిష్యుడు : మీరెప్పుడును ఒంటరిగ గదిలో నేమి చేయుచుందురు?

గురువు: నేను ఏకాంతుడనే గాని ఒంటరివాడను కాను. నీ లోనికి నీవు చొచ్చుకొను పోవుకొలది నీకు ఏకాంతము లభించును. అచ్చట నీ పరిసరములు, సంఘము, మిత్రులు అందరును స్మృతి పథము నుండి జారిపోవుదురు. అట్టి ఏకాంతము ఆనందము నిచ్చును. అట్టి ఏకాంతమున మరొక ప్రపంచము అవగతమగును. ఒంటరితనము పేదరికము, ఏకాంత రాజరికము.

86. శిష్యుడు : సత్య శోధనకు సంఘ పరిస్థితులు ప్రతికూలము కదా! సంసారము సమాజము, సంప్రదాయము ఇత్యాదివి ఒక రకముగ ఆటంకములే అనిపించుచున్నవి. దీనికి సులభమగు పరిష్కారమేమి?

గురువు : ఆటంకములు బాహ్యమున లేవు. నీ మనస్సున యున్నవి. నీ సాధనకు ప్రపంచము ఆటంకము కాదు. మనస్సున గల "విషయాసక్తిని" విషమని భావించి, కర్తవ్యోన్ముఖుడవైనచో మార్గము నిరాటంకమగును. "విషయానురక్తి" అందరికిని పతన కారణమే.

87. శిష్యుడు : గురుదేవా! బుద్ధి యందెట్లు ప్రవేశించవచ్చును?

గురువు : నీయందలి ఎరుక నంతను ఒక దండముగ భ్రూమధ్యము నుండి మూలాధారము వరకు సమీకరణము చేయుము. దానిని సమీపించి

దానియందు ప్రవేశించి దండము యొక్క అగ్రమును చేరి ఎరుకను అక్కడనే యుంచుటకు ప్రయత్నించుము. అభ్యాసవశమున ఇది సిద్ధించును. అట్లు సిద్ధించుట వలన బుద్ధి యందుండుటకు సాధ్యపడును.

88. శిష్యుడు : గురుదేవా! కుండలినీ చైతన్యము ప్రచోదనము చెందుటకు సులభమగు ఉపాయమేది?

గురువు : నీ యందలి ప్రాణము, ప్రజ్ఞ యోగము చెందునపుడు, కుండలినీ ప్రచోదనమగును. ప్రజ్ఞను ప్రాణముతో చేర్చుట ప్రధానము. ప్రజ్ఞా ప్రవాహము, ప్రాణ ప్రవాహము యోగము చెందుటయే, కుండలినీ ఉద్బోధనమునకు ఏకైక ఉపాయము.

89. శిష్యుడు : గురుదేవా! మీరెన్నడును వింతలు చూపరా?

గురువు : వింతలు ప్రపంచమునకు సంబంధించినవి. సత్యము తదతీతమైనది. వింతలు కోరువారు చిన్న పిల్లలవంటి వారు. వింత గోరు మనస్సు కుతూహలమున పడును. ఆత్మాన్వేషణమునకు దూరమగును. వింతయగు బంగారు లేడిని కోరిన సీతమ్మ, రామునికి దూరమైనట్లే, వింతలయందు ఆసక్తి గలవారు సత్యమునకు చాలా దూరమైయుందురు.

90. శిష్యుడు : గురుదేవా! మనో వికాసము కొరకే విద్యాభ్యాసము.

గురువు : సంస్కారము కొరకు విద్య. సంస్కరింపబడని మనస్సు అవిద్యా బలమున అసురత్వమును పొందును. దేహము ఆవశ్యకతలు దేహమెరుగును. దానికి విద్యతో సంబంధము లేదు. జంతువులు కూడ విద్యావసరము లేకయే దేహమును ఆరోగ్యకరముగ పోషించుకొను చున్నవి. మనోవికాసము కన్న మనో సంస్కారము ముఖ్యము. సంస్కరింపబడిన మనస్సునకు ఆత్మ స్ఫురణ, ఆత్మ బోధ అందును. అదియే విద్య యొక్క పరమ ప్రయోజనము.

91. శిష్యుడు : గురుదేవా! ధర్మ ప్రచారము వలన జీవులు సిద్ధి పొందుదురా?

గురువు : ధర్మము నందున్నచో సిద్ధి పొందెదరు. ధర్మము తనకు తానుగ కాలమును బట్టి, దేశమును బట్టి ప్రచారమగు చుండును. తాను ప్రచారకుడు అనువాడు మోసపోవును. ధర్మము నందుండుటయే ధర్మ ప్రచారము. ప్రచారము కొరకు చేయు శ్రమ, రజో దోషము వలన సిద్ధినివ్వదు.

92. శిష్యుడు: గురుదేవా! మహాత్ములు ఆకాశ గమనము చేయుచుందురట! వారిని గూర్చి పఠించితిని, వారి బోధనలను కూడా వివరముగ పఠించితిని. వారికి ఆకాశ గమనము ఎట్లు సాధ్యపడినది?

గురువు: నాకును, నీకును కూడా ఆకాశ గమనము సాధ్యమే. దాని కుపాయము నీలోనికి నీవు చనుటయే. మరియొక్క మార్గము లేదు. నీలోనికి నీవు చనినపుడు నీ హృదయమందు ఆకాశము దర్శింపబడును. అందు చరించుట సంభవించును. అపుడే వారును వారి బోధనములు నీకు నిజముగ దర్శనమీయకలవు. వారిని గూర్చిన కథలు, వారి ప్రబోధములు నీవు నీలోని కేగుటయే సూచించును. లోని కేగుము. గంభీరమగు నీ లోతులలోనికి నీవేగినచో సర్వము తెలియును.

93. శిష్యుడు: గురుదేవా! మన గ్రామ కుమ్మరికి అకస్మాత్తుగా ఆత్మ వికాసము కలిగినదట! అదెట్లు సాధ్యము?

గురువు: సాధ్యమే! ఎవరికెప్పుడు ఎక్కడ ఏవిధముగ ఆత్మసాక్షాత్కారము లభించునో ఎవరు చెప్పగలరు? కుమ్మరి లోపల బయట కూడ పనిచేయును. ఒక చేయిని చేయబోవు కుండ లోపల దన్నుగపెట్టి మరొక చేతితో బయటనుంచి మట్టికి రూపము కల్పించును. రెండు చేతులు బయట ఉన్నచో కుండ ఏర్పడదు. కుండ నిర్మాణమునకు లోపలి చేయి ఎట్లో, అట్లే లోపల గమనించుచు నుండు సాధనయే ఆత్మసాక్షాత్కార విద్యకు బలము.

94. గురుదేవా! దివ్యస్ఫూర్తి దివ్య దర్శనము కలిగిన తరువాత సాధన యందు అడ్డంకులు, అంతరాయములు ఇత్యాది వేర్పడి వృద్ధి కలుగకున్నది. మీ సాంగత్యము లభించి పుష్కరము దాటినది. సాధనల గూర్చి నాకు తృప్తి కలుగుటలేదు. కారణమేమియో తెలియుట లేదు.

గురువు: స్ఫూర్తి, దర్శనము కలుగక ముందు నీ యందు స్థిరపడి యున్న పూర్వ వాసనలే కారణము. అవి బలముగ నుండి నీవు నిర్వర్తించుచున్న యోగాభ్యాసమునకు తావివ్వవు. కలుపు మొక్కల నడుమ జనించిన పూల మొక్క పెరుగుటకు కలుపును నిత్యము తీయు చుండవలెను. కలుపుకున్న బలము అపుడే జనించిన మొక్కకు వుండదు. తోటమాలి వలె కలుపును తీయుచు మొక్కను పెంచుము.

95. శిష్యుడు: గురుదేవా! ఎరుకతో నున్న వాడు కదలికలో యుండుట సహజము. ఎరుకలేని వానికి కదలిక లేదు. ఎరుకలో నుండి కదలిక లేకుండుట ఎట్లు?

గురువు: కదలిక లేని ఎరుకతో కూడి యుండుటయే సమాధి స్థితి. అట్టి స్థితి ఆధారముగ ఇతర చిల్లర కదలికలు జరుగును. కదలిక లేని ఎరుకయే ఘన చైతన్యము. అది వెండి తెర వంటిది. దానిపై కదలిక లుండవచ్చును. కాని వెండితెర కదలదు. వెండి తెరపై కదలికలకు కదలని వెండి తెరయే ఆధారము. కదలుచున్న ఎరుకకు ఆధారముగ కదలని, మెదలని ఎరుక ఉన్నదని తెలియుటయే నిజమగు జ్ఞానము. అట్లు తెలిసిన వారే మహాత్ములు.

96. గురుదేవా! మహాత్ములకు సమాధి ఏర్పాటు చేయాలా? అలా చేయకపోతే అపచారమా?

గురువు: ఈ భూమిపై అనేకానేక ఆచారములున్నాయి. సతతము లోక శ్రేయస్సుకై సంచరించేవారు మహాత్ములు. దేహమున్నను లేకున్నను వారి సంచారము సాగుతూనే యుండును. సమాధి కట్టినంత మాత్రమున వారు సమాధికే పరిమితము కారు గదా! సమాధులు, దేవాలయములు సామాన్యుల కొరకే. సర్వవ్యాపకము చెందిన ప్రజ్ఞకు సమాధులతో సంబంధము లేదు. వారికి దేహమున్నను, లేకున్నను, సమాధి కట్టినను, కట్టకున్నను ఒకటే. సనాతన ధర్మమున సమాధులకు పెద్ద విలువుండదు. సప్తర్షులు, రామకృష్ణాది అవతార మూర్తులు ప్రమాణముగ గలది సనాతన ధర్మము. వారెవరికిని సమాధులు లేవు. దేహమిచ్చిన దేవునికి, మరల దేహమును సమర్పించుటయే అగ్ని కార్యము, అదియే సర్వోత్తమము. ఇతర విధానములు సాటిరావు.

97. శిష్యుడు :- గురుదేవా! మీవలె నేనును సన్యసించ దలచితిని. మీరు అనుమతించినతో నేడే సన్యసింతును.

గురువు: తెలియని వయస్సున నేను సన్యసించితిని. తెలిసిన పిదప సన్యసింప నవసరము లేదని తెలిసినది. లోపల సన్యసించిన చాలును. బయట సన్యసించ నవసరము లేదు. లో సన్యాస మేర్పడినచో పైపైన ఏర్పడిన సంబంధములు బంధములు కావు. కీర్తి, ధనము, బంధుత్వము, లోకమున గుర్తింపు, తనను గూర్చిన భావము ఇవియన్నియు లోపల తెగుట నిజమగు సన్యాసము. వేషము, భాష, కట్టు, బొట్టు, ఆచారము ఆశ్రయించి సన్యాసులమని భ్రమపడు వారెందరో గలరు. నిజమగు సన్యాసులు, సన్యాసులని తెలియకుండగ

నుందురు. జనకుడు, రాముడు, కృష్ణుడు, వశిష్టుడు ఇత్యాది మహా ప్రజ్ఞులు సన్యాసమును అనుక్షణము నిర్వర్తించి చూపిరి. నీవును లోపల సన్యసించుము. బాహ్య సన్యాసము పరిష్కారము కాదు.

98. శిష్యుడు: గురుదేవా! మీ అనుయాయులలో సిద్ధిపొందిన వారెవరైనా కలరా?

గురువు: అనుయాయులలో సిద్ధి పొందినవారు చాలా తక్కువ. వారు కేవలము నన్ను అనుకరింతురు. నన్ను అనుసరింతురు. ఇట్టివారు తమని తామెరుగరు. నిత్యము తమని తామెరుగు ప్రయత్నము సాగుచు నుండవలెను. తన లోపలి సత్యమును తానెరుగవలెను. దర్శింపవలెను. బాహ్యమున నన్ను అనుసరించ గలరు గాని, నేను నాలోనికి చనునపుడు నన్ను అనుసరించులేరు గదా! అపుడు వారేమి చేయవలెను? తమలోనికి తాము చను విధానము అనుయాయులకు వివరించి, నాలోనికి నేను నిత్యము ఏగుచు నుందును. వారును విధానము ననుసరించి వారిలోనికి వారేగవలెను. అట్లేగినచో వారు సత్యమును బడసి, సిద్ధులగుదురు. సిద్ధుడైనవాడు తనను తానే అనుసరించును. కనుక నా చుట్టు అనుయాయులే ఉందురు. సిద్ధులుండరు. సిద్ధులు తమయందలి సత్యముననుసరించుచు వర్తింతురు.

99. శిష్యుడు: గురుదేవా! సద్గురువంటే ఎవరు?

గురువు: 1) సద్గురువు అంటే నీయందలి రూపాతీతమైన తత్వాన్ని నీకు ఆవిష్కరించేవాడు. 2) నీ మనసునకు నిలకడ కల్పించేవాడు. 3) నీ అవగాహనకు మించినవాడు. 4) నీయందు నీవలె గోచరించువాడు. 5) తాను గురువునని మనసా, వాచా, కర్మణ ప్రకటించనివాడు. 6) తన యందు తానుండువాడు. 7) ఎవరినీ నమ్మించు ప్రయత్నము చేయనివాడు. 8) స్వాలంబనమే కాని ఇతర ఆలంబనములు కోరనివాడు. 9) తన ఉనికి వలన ఎవ్వరికిని ఎట్టి భంగము కల్పించనివాడు.

100. గురుదేవా! దైవం ప్రతిస్పందించడానికి ఏ విధానం అవలంభించాలి? చెట్టును, పుట్టను నమ్మినవారు, రాయిరప్పును నమ్మినవారు, పర్వతములను, నదులను నమ్మినవారు, పాములను, పక్షులను నమ్మినవారు, అగ్నిని సూర్యుని నమ్మినవారు. ఇట్లు మానవులలో అనేక రకములుగా దైవం నుండి సమాధానం పొందినవారు మానవ చరిత్రలో గోచరిస్తారు. ఇందు ఏ విధానం మీ దృష్టిలో ప్రధానం?

గురువు: విధానమేదైనా ప్రార్థన యందు త్రికరణ శుద్ధి ప్రధానము. త్రికరణ శుద్ధిగ ప్రార్థించడం చేత నీలో నుండే నీకు సమాధానం వినిపిస్తుంది. అంతరాత్మలో నుండి నీ ప్రార్థనకు ప్రతిస్పందిస్తాడు. బాహ్యంగా ప్రార్థనకు నీవు ఏ వస్తువు పెట్టుకున్నా సమాధానం అంతరాత్మ నుండే వస్తుంది. చెట్టు, పుట్ట, గోడ, పాము, పక్షి, పర్వతం సమాధానం చెప్పవు. నీలో నుండి నీకు వినిపించేది బాహ్యం నుండి ప్రసరించటం లేదు. కాని నమ్మకం చేత అట్లా భావిస్తావు. ఏ వస్తువు నుద్దేశించి ప్రార్థించినా త్రికరణ శుద్ధి ఉండాలి, ఆర్తి వుండాలి, ఆర్ద్రత వుండాలి, ఇవి ప్రధానం.

101. శిష్యుడు: గురుదేవా! ముక్తి కోరటం అజ్ఞానమంటారా?

గురువు:- కోరటం అజ్ఞానం. ఏది కోరినా అజ్ఞానమే, కోరిన వాడల్లా అడుక్కొనేవాడే. అజ్ఞానమనే దారిద్ర్యము చేత అన్నిటివలెనే ముక్తిని కూడా కోరుతూ ఉంటాడు, కోరితే ముక్తి లేదు. ఏమీ కోరనివాడే ముక్తికి అర్హుడు. అడిగితే ఇచ్చేది కాదు ముక్తి. తానుగ పొందేది ముక్తి. తనయందు ఎట్టి కోరికలేనివాడు ముక్తుడే. అట్టివాడు తన యందు తానుంటాడు. అతనీ సృష్టిలో దేనికినీ ఆకర్షింపబడడు. తనయందు తాను ఆనందిస్తూ ఇతరుల శ్రేయస్సు కొరకు జీవిస్తూ వుంటాడు. సమస్త వాంఛలనుండి విముక్తి చెందడమే ముక్తి. వాంఛ, అజ్ఞానం, అవరోధము కూడా. ముక్తిని గూర్చిన వాంఛ ముక్తికి అవరోధం. ముక్తియుక్తునకు వాంఛలే కాదు, సంకల్పములు కూడా యుండవు. అట్టివాడు భగవంతునికి పనిముట్టై వుంటాడు.

శ్రీ సిద్ధాంత శిఖామణి

(1008 కాశీ జగద్గురు డా॥ చంద్రశేఖర శివాచార్య స్వామి)

102. సంసారములోనే ఉంటూ భార్యాబిడ్డలు, ఆస్తులు, భోగాలపైన మమకార, వ్యామోహములను వదిలి సద్గురువును ఆశ్రయించి వున్నచోటనే సాధన చేస్తూ ముక్తిని పొందవచ్చు.

103. **సంసార హేయ స్థలము :** జీవుడు, శివుడు సృష్టించిన చరాచర పదార్థములను సేకరించుకొని, ఇవినావి అనెడి మమకారమును పెంచుకొనుచున్నాడు. ఆ మమకారమే సంసారమగుచున్నది. బుద్ధి, ఆభాస ఆత్మ ఇత్యాదుల గురించిన అరయిక లేనివాడై, మోహపరవశుడై యుండెడి

జీవి యొక్క వ్యామోహమే సంసారమగుచున్నది. జీవునికి జ్ఞానోదయమైన మరుక్షణమే సంసారము (మమకారము లేదా వ్యామోహము) లయమొందును.

104. **ఎటువంటి గురువును ఆశ్రయించవలెను?**

1. సంసారమందున పరిత్యాగ బుద్ధికలిగి పవిత్రమైన మనస్సు గలవాడు.
2. దేహాత్మ వివేక సంపన్నుడును.
3. సంసారికములైన సకల దుఃఖములను పరిహరించుకొనుటకై పర శివ మహాలింగమును తెలిసికొనెడి ఇచ్ఛగలవాడై, అంతటి పరబ్రహ్మ స్వరూపమును ఉపదేశించువాడును.
4. ధనాది లోభముల నుండియు, అజ్ఞానము నుండియూ ముక్తిని పొందిన వాడును.
5. శివాగమములను, శివధర్మ శాస్త్రములను ఎరిగినవాడును.
6. ఏ ఒక్క సంశయమును లేనివాడును.
7. సత్యములనే పలుకగలవాడును.
8. గురువంశాను గతాచారములయందున తత్పరత గలిగి దురాచారము లేనివాడును.
9. రాగద్వేషములు లేనివాడును.
10. అంగ లింగ స్థలములనే 101 స్థలములనెరిగిన వాడును.
11. మంగళకరముగ మాట్లాడువాడును అగు, గురువు నాశ్రయించవలెను.

105. **శిష్య లక్షణములు (9) :**

1) వివేకము : విచక్షణా జ్ఞానము, 2) వైరాగ్యము : వనితాది భోగములయందు విరక్తి, 3) శమము : అంతరేంద్రియ నిగ్రహము, 4 దమము : బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము, 5. ఉపరతి : ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయుట, 6. తితీక్ష : సహనము, సుఖదుఃఖములను జయాపజయములను సహించుట. 7) సమాధానము: గురు వాక్యములచే సమాధాన పడుట, 8) శ్రద్ధ : గురువు మరియు శాస్త్ర విషయముల యందున శ్రద్ధ కలిగియుండుట. 9) ముముక్షత్వము : తీవ్రమైన మోక్షాపేక్ష కలిగియుండుట.

106. **గురువులు ఎనిమిది రకములు :**

1) బోధక గురువు : శాస్త్రమునకు సంబంధించిన శబ్దార్థములను బోధించెడివాడు బోధక గురువు.
2) వేదక గురువు : తత్వము యొక్క దర్శనము చేయించెడివాడు వేదక గురువు.
3) నిషిద్ధ గురువు : ఆకర్షణ, వశీకరణ వంటి విద్యల నుపదేశించి ఇహలోకమున దుఃఖమునిచ్చెడి వాడు నిషిద్ధ గురువు.
4) కామ్య గురువు: పుణ్యాది కామ్య కర్మల ఇహపరము లందున సుఖమును కలిగించెడి వాడు కామ్య గురువు.
5) సూచక గురువు: వివేకమును బోధించి, శమ–దమాది షట్క సంపత్తిని శిష్యుని హృదయమున ఉత్పన్నము చేయువాడే సూచక గురువు
6) వాచక గురువు : వాచాజ్ఞానము బోధించును
7) కారక గురువు: శివ జీవుల ఐక్య జ్ఞానమును బోధించువాడే కారక గురువు.
8) విహిత గురువు : శిష్యుని సంశయములను, విపరీత భావనలను దూరము చేసి నిత్యమైన ముక్తినిచ్చెడి వాడే విహిత గురువు.

సాధన (స్వామి శివానంద)

107. సాధనలో నాలుగు అంశాలు జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

1) సంసారములోని దుఃఖాలు. 2) మరణమును గుర్తుంచుకోవాలి.

పై 1,2 అంశాలు వైరాగ్యాన్ని కలుగజేస్తాయి.

3. మహాత్ములను జ్ఞాపకముంచుకొనుము. వారి జీవితాలు, సాధనలు, సాధనానుభవాలు మనకు ఉత్సాహాన్ని ప్రేరణలను కలిగిస్తాయి.
4. ఎల్లప్పుడు భగవంతుడిని స్మరించుము.

108. అందరు భక్తులు లేదా సాధకులు పరమాత్మునిచే పరీక్షింపబడతారు, శోధించబడతారు, దుర్దశలకు గురి అవుతారు మరియు బాధించబడుతారు. ఈ పరీక్షలను బాధలను తట్టుకొనుటకు సాధకులు ఎల్లప్పుడు సిద్ధపడి వుండవలెను. వీని వలన భక్తుడు లేదా సాధకుడు తన సాధనలో లేదా భక్తిలో ధృఢత్వాన్ని పొందుతాడు.

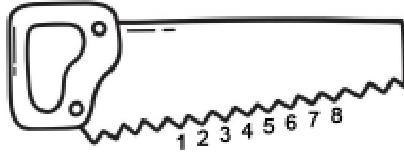
109. నీ చుట్టు ఉన్న పరిసరాలు చెడుగా లేవు. నీ మనస్సే చెడుగా నున్నది. నీ మనస్సు క్రమశిక్షణ కలిగి లేదు. నీ భయంకరమైన మనస్సుతో తీవ్రమైన యుద్ధం చేసి దానిని నీ స్వాధీనము చేసుకొనుము. ప్రతికూల పరిసరములలో నీవు నీ మనస్సు తీవ్రంగా ఏకాగ్రం చేయుము. దీనిచే నీ ఆత్మశక్తి లేదా సంకల్పశక్తి (Will force) ధృఢమవుతుంది. ప్రతి వారిలో మంచిని చూడుము. చెడును మంచిగా పరివర్తన చేయును.

110. పరమాత్ముడు తన అనంతమైన చేతులతో ఇవ్వడం మొదలు పెడితే, నీ రెండు చేతులతో ఎంతని తీసుకొనగలవు మరియు పరమాత్మ తన అనంతమైన చేతులతో తీసుకోవడం మొదలుపెడితే నీ రెండు చేతులతో ఎంతని, అతని నుండి దాచిపెట్టగలవు.

111. జన్మించుట, వివాహము, మరణము ముందే నిర్ణయించబడతాయి అంటారు. వాటిని మనం మార్చలేమా? వివాహ బంధము నుండి తప్పించుకొని ఏకాంత జీవితము (Single life) గడపలేమా?

ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడుపుచూ ధృడమైన సంకల్పశక్తి(Will power) తో నీ విధిని మార్చవచ్చును.

112. సాధారణ మనుష్యులు ఈ క్రింది పెద్ద మాయా అంపము దంతాల క్రింద నలిగిపోతారు.



1) స్త్రీ వ్యామోహము (Lust), 2) కోపము (Anger), 3) లోభము (Greedy), 4) భ్రమ (Delusion), 5) గర్వము (Pride), 6) అసూయ (Jealousy), 7) ద్వేషము (Hatred), 8) అహంకారము (Egoism) మొదలగునవి మాయా అంపము యొక్క దంతములు.

ఎవరైతే 1) త్రికరణ శుద్ధి, 2) వినయము, 3) నిష్కల్మష ప్రేమ, 4) ఆత్మ విచారము, 5) వైరాగ్యము, 6) దైవభక్తి మొదలగు ఉత్తమ లక్షణాలు కలిగి ఉంటారో వారు మాయా అంపము నుండి దైవానుగ్రహం వలన రక్షింపబడతారు. వారు మోక్షమును చేరుతారు.

మహా యోగ

(శ్రీ రమణ మహర్షి)

113. ఒక సద్గురువు యొక్క బోధనలు పూర్తిగా అనుసరించాలంటే మనలోని సమ్మకాలను ప్రక్కన పెట్టేయాలి మరియు ఆర్థికమైన సంబంధాలు ఎవరితో పెట్టుకోవద్దు. ఎక్కువగా చదివిన శిష్యుడికంటే, ఒక విశాల దృక్పథం కలిగిన శిష్యుడు, తక్కువ చదివినవాడైనను లేదా అసలే చదువని వాడైనను, గురువు యొక్క బోధనలను చక్కగా అనుసరించి, జ్ఞాని కాగలడు.

114. మన యొక్క గాఢ నిద్ర (సుషుప్తి) ద్వారా తెలుసుకొనినదేమంటే మన ఆత్మ, మనస్సు మరియు శరీరము లేకుండా గూడా స్థితి కలిగియుంటుంది. అనగా ఈ సుషుప్తి స్థితి అహంకార రహిత స్థితి. సుషుప్తిలో మనం పొందే ఆనందం "అహంకార రహిత స్థితి" వలననే.

115. ఒక మొక్క యొక్క కొమ్మలు నరుకుతా ఉంటే, ఎక్కువ క్రొత్త మొక్కలు పెరుగుతాయి. అదేవిధంగా నీవు ఎంత కర్మ క్షయము కొరకు ప్రయత్నిస్తే, అంత కర్మ పెరుగుతుంది. ఈ కర్మకు మూలం అహంకారము (Ego). కావున అహంకారమును నశింపచేయాలి.

116. కోరిక మరియు భయం మన శత్రువులు. ఈ శత్రువుల్ని గెలవడానికి మనకు ఎవరు సహాయం చేయగలరు. ఎవరైతే కోరిక మరియు భయాలను గెలిచి పూర్ణ ఆనందాన్ని పొందియున్నాడో అతనే సహాయం చేయగలడు. మన పూర్వికులు వ్రాసిన గ్రంథాలలో సాధన స్పష్టంగా వ్రాసియున్నారు. కాని జీవించియున్న గురువు (Living Guru) ఇంకా స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వగలడు. ఆయన ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రము. అటువంటి జ్ఞాని శ్రీ భగవాన్ రమణ మహర్షి.

బ్రహ్మ సూత్రములు

(పూర్వమీమాంసలో 555 సూత్రములు గలవు. వేద వ్యాస మహర్షి రచన,
శ్రీశంకరాచార్యులు భాష్యం, శ్యామ శాస్త్రి తెలుగు అనువాదం)

117. **సూత్రము 1-1-4 తత్తు సమన్వాయాత్.**

భారతీయ సనాతన ధర్మ మహాసౌధానికి మూల స్థంబాలు మూడు.
అవి 1) ఉపనిషత్తులు, 2) బ్రహ్మ సూత్రాలు, 3) భగవద్గీత.
వీటిని 'ప్రస్థాన త్రయం' అంటారు.

స్వర్గాదులు కావాలనే కోరిక ఉన్నవారికి ఎలాగైతే అగ్నిహోత్రాది కర్మానుష్ఠానం విధించబడిందో, అదేవిధంగా మోక్షకాంక్ష ఉన్న వారికి ఆత్మజ్ఞానం అనివార్యం. ఆత్మ జిజ్ఞాస ఫల పర్యంతం జరగాలి. ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన తరువాత మరి ఎటువంటి క్రియా ప్రసక్తి లేదు. నేనే బ్రహ్మను (సోహం, అహం బ్రహ్మాస్మి) అనే అద్వితీయ ఆత్మ జ్ఞానంతో మోక్షరూపమైన ఫలం లభిస్తుంది.

శరీరం ఉన్నంతవరకు ప్రియం, అప్రియం భావనలు పోవు. అందువల్ల జనన మరణాలు లేని అశరీరత్వం మోక్షం వల్లే ప్రాప్తించబడుతుందని శృతులు పలుకుతున్నాయి. మోక్షం కర్మఫలం కంటే విలక్షణమైనది. అమృతత్వము, శాశ్వతమైనది, పరబ్రహ్మము ఆకాశంలా సర్వత్రా వ్యాపించి ఉంది. ఎటువంటి వికారములు లేనిది, కూటస్థమైనది.

ఎల్లప్పుడు తృప్తిగా, ఆనందంగా ఉండేది, ధర్మాధర్మాలు వాటిసంబంధిత కార్యాలతో ఉత్తేజితం కానిది. బ్రహ్మతత్వాన్ని, తెలుకున్నవానికి మోహం, శోకం ఉండవు. ఆత్మజ్ఞానంతో నేనే బ్రహ్మమును అని ఏకత్వదృష్టిలో బ్రహ్మ స్వరూపాన్ని దర్శించుకున్నవాడు దేనినుండి భయపడడు. దేహాదులందు భ్రాంతి, కల్పితమైన ఆత్మాభిమానం ఉన్నంతవరకే యాజమానిత్వం ఉంటుంది. దేహాభిమానం పోతే యాజమానిత్వం ఉండదు. తన కుబుసంపై (పాము పొరపై) సర్పానికి ఇది నా శరీరం అని మోహం ఎలా వుండదో, అట్లే జ్ఞానికి, ఈ శరీరానికి నేను యజమానిని, ఇది నాది అనే అభిమానం నశిస్తుంది. నాలో ఉన్న చైతన్యం, తేజస్సు బ్రహ్మ అస్తిత్వాన్ని నాకు నిరూపిస్తున్నాయి.

118. సూత్రము 1-3-33 భావంతు బాధరాణోస్తిహి

ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితుల్లో, దేవతల సాక్షాత్కారం, వాటితో సంభాషణ వంటివి జరగకపోయినా, గతకాలంలో ధర్మబద్ధ ప్రజలకు అది సంభవించి ఉండవచ్చు అని భావించడంలో దోషం లేదు. అలాగే యోగసాధకులు తేజోమయ శరీరంతో వార్ధక్యం, రోగాదులను అధిగమించి సిద్ధులైనట్లు శృతిలోను వినబడుచున్నది. సాధకులు క్రమముక్తిలో కొంతకాలం వారివారి ఉపాసనా దేవతలయొక్క లోకాలలో ఉండి ఆ తరువాత క్రమేపి బ్రహ్మలోకం చేరుకుంటారని, ఆ విధంగా ఆయా దేవతలు వారికి మోక్షమార్గంలో సహాయపడతారని ముముక్షువులు విశ్వసిస్తారు. శృతి ప్రామాణ్యం క్రమ ముక్తి సాధనకు ఉన్నందువల్ల, దేవతలకు ఆకారాది రూపాలు వున్నాయని వారికి కూడా బ్రహ్మను పొందే అవకాశం, అధికారం ఉన్నాయనే విశ్వసించాలి.

119. సూత్రము 1-4-1 అనుమానిక యస్యేకేషా మితిచేన్న శరీరరూప కవిన్యస్త గృహీ తేర్దర్శయతి చ

అన్ని భూతముల యందు గూఢంగా ఉన్న ఆత్మ బయటకు కనబడదు. సూక్ష్మ దృష్టి వున్నవారు ఏకాగ్రత సాధించి సూక్ష్మ బుద్ధి వల్ల ఆత్మను తెలుసుకోగలరు. అతి శ్రేష్ఠమైన పరమపదం చేరుకోవటం బహు కష్టతరం, జ్ఞాన సాధనతోనే సాధించబడుతుంది. దానిని ఆత్మజ్ఞానంతో పొందే ఉపాయము కూడా ఈ విధంగా చెప్పబడింది. వాక్కును మనస్సుతో నిగ్రహించాలి, కోరికలపై వ్యామోహము నుండి మనస్సును కూడా "జ్ఞానం" ద్వారా నిశ్చయ స్వరూపమైన బుద్ధిలో స్థిరంగా నిలిపి వుంచాలి. అట్టి స్థిరబుద్ధిని సూక్ష్మంగా చేసి ఆత్మ యందు తద్వారా సమిష్ఠి బుద్ధి రూపమైన హిరణ్యగర్భాత్మ, ఈశ్వరుని యందు నిలుపుకోవాలి. ఆపైన పరాకాష్టయైన పరమాత్మ స్థానం, నిర్గుణ బ్రహ్మను చేరి మోక్షం పొందబడుతుంది.

120. సూత్రము 1-4-21 ఉత్రమష్యత ఏవం బావాదిత్యాదులోమి :

నదులు సముద్రంలో నామ రూపాలను త్యజించి కలిసిపోయినట్లు, ప్రాజ్ఞుడు పరమాత్మను నామరూపాదులు లేకుండా చేరుకుంటాడు. సంసారికి జీవాత్మ–పరమాత్మ బేధం స్పష్టంగా కనబడుతూనే ఉంటుంది. లయంలోనే బేధం కనబడదు. అందువల్ల జీవాత్మ పరమాత్మల ఉపాధి పరమైన బేధ స్వరూపాన్ని చూపించి బాధించటం యుక్తమని జాడులోమి యొక్క అభిప్రాయం.

121. **సూత్రము 2-1-9 నతు దృష్టాంత భావాత్ :** ఈ ప్రాణులు బ్రహ్మములో ఐక్యమైనా బ్రహ్మలో లీనమౌతున్నట్లు తెలుసుకోలేవు. సుషుప్త్యావస్థకు పూర్వం వ్యాఘ్రంగా కాని, సింహంగా గాని, పురుగు, మిడత, దోమ, ఈగ ఇలా ఏ విభాగంలో ఉండేదో మళ్ళీ అదే శరీరంలో మేల్కొంటాయి. దీనికి కారణం మిథ్యాజ్ఞానం నాశనం కాకుండా అలా ఉండిపోవడం. మరణానంతరం కూడా అజ్ఞాన సంస్కారం యథాతథంగా ఉండిపోతుంది. దాని ప్రభావంవల్ల మళ్ళీ పూర్వ విభాగాన్నే పొందటం జరుగుతుంది. అదే విధంగా మహా ప్రళయంతో విద్యాజ్ఞాన శక్తియే విభాగానికి కారణం అని అనుమాన ప్రమాణంతో స్థిరీకరించుకోవాలి. ముక్తులకైతే యధార్థ జ్ఞానప్రాప్తివల్ల మిథ్యా జ్ఞానం నిర్విశేషంగా పోతుంది కాబట్టి మళ్ళీ జన్మ పొందే ప్రసక్తి ఉండదు.

122. **సూత్రము 2-3-40 యథాచ తక్షో భయదా :** సాధనలతో ప్రాప్తించిన ఫలం అనిత్యం. ఆత్మ జ్ఞానంతో పొందిన మోక్షమే నిత్యమైనది. అవిద్య వల్ల తను సృష్టించుకొన్న ద్వైత ప్రపంచంలో పురుషుడు స్వప్న జాగ్రదావస్థలలో శ్రమతో దుఃఖాన్ని పొందుతూ ఉంటాడు. అదే జీవుడు దేహేంద్రియాలతో దూరమైనప్పుడు సుషుప్తిలో పరబ్రహ్మను చేరి ఆనందంగా ఉంటాడు. అలాగే కర్తృత్వం నుంచి ముక్తి పొందిన జీవుడు, కైవల్యావస్థలో కేవల ఆత్మస్వరూపుడై పరమానంద స్వరూపుడౌతాడు. వడ్రంగి సాధనాలు లేకుండా ఉంటే అకర్త. అదే వడ్రంగి సాధనాలతో సహా ఉంటే కర్త అవుతున్నాడు. ఇదేవిధంగా జీవుడు స్వస్వరూపంలో అకర్త, మనో బుద్ధులనే సాధనాలతో కలిసి ఉన్నపుడు కర్త అవుతున్నాడు. స్వప్నంలో విహారం వాసనామయమయినది. కాని పారమార్థికం కాదు. స్వప్నావస్థలో ఇంద్రియాదులు వాటి వృత్తి వ్యాపారం నుండి విరమించినా మనస్సు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది.

123. **సూత్రము 3-2-21 దర్శనాచ్చ :** ద్వైత ప్రపంచం, బ్రహ్మతత్వం అర్థం చేసుకోవడానికి నిరాకరింపబడాలి. స్వర్గకామం గలవారికి యజ్ఞ యాగాదులు చేయమని నిర్దేశించినట్లే మోక్షసాధనకు ప్రపంచ నిరాకరణ విధింపబడుతున్నదని గ్రహించాలి. ఇక్కడ ఒక ముఖ్య విషయం తెలుసుకోవలసియున్నది. ప్రపంచం బ్రహ్మ స్వరూపమై యున్నది. కాని బ్రహ్మము ప్రపంచ స్వరూపం కాదు. అట్లే ప్రపంచ సృష్టికి బ్రహ్మం కారణం కాదు, బ్రహ్మం ప్రపంచం వల్ల సృష్టింపబడలేదు. బ్రహ్మ పదార్థం అనాది. నామరూపాలతో కూడిన అనిత్యమైన ప్రపంచాన్ని నిరాకరిస్తే కాని బ్రహ్మతత్వం తెలుసుకోబడదు.

124. **సూత్రము 3-4-6 తద్వతో పిదానాత్ (పూర్వ పక్ష సూత్రం)**

గురుసేవ, వేదాధ్యయనం చేసి తరువాత గృహస్థాశ్రమాన్ని స్వీకరించి నిత్య కర్మలు నిర్వహించి పవిత్రమైన ప్రదేశంలో స్వాధ్యాయం చేసుకొనేవారికి బ్రహ్మలోక ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

125. **సూత్రము 4-1-13 తదధిగమ ఉత్తర పూర్వాఘయోర శ్లేష వినాశౌ తద్వ్యపదేశాత్ :**

ఆత్మ దర్శనమే బ్రహ్మజ్ఞాన ఫలప్రాప్తి. అది సిద్ధించిన వెంటనే అంతవరకు చేసిన పాపఫలం నశిస్తుంది. అంటే పాపాలు మరి ఏవీ మిగిలి వుండవు. కొత్త పుణ్యాలు ఏవీ అంటవు. తామరాకుపై నీటి బొట్టు అంటనట్లు బ్రహ్మజ్ఞానికి ఏ పాపమూ అంటదు. దూది అగ్నిలో పడి బూడిద అయినట్లే బ్రహ్మవేత్త పాపాలన్నీ నశిస్తాయి. ఆత్మ జ్ఞానమునకు పూర్వము కలిగిన కర్మఫలము కూడా పూర్తిగా నశించి బ్రహ్మలోక ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన దోషక్షయం కోసం, పీడనాదుల నుండి ఉపశమనం కోసం ఉద్దేశించింది కాదు. నిరంతర జ్ఞాన అన్వేషణతో శాశ్వత ఫలమైన మోక్షప్రాప్తికి ఉద్దేశింపబడినది. సగుణ బ్రహ్మోపాసనలో అయితే కొన్ని ఉపాసన విద్యలు ఐశ్వర్యసిద్ధికి నిర్దేశింపబడ్డాయి. వాటివల్ల పాప నివృత్తి, ఐశ్వర్యసిద్ధి కూడా కలుగవచ్చు. కాని సద్యోముక్తి లేదు. పాపకర్మ క్షయం అయ్యేవరకు వాటిని అనుభవించక తప్పదు. అదీకాక బ్రహ్మజ్ఞాని మున్ముందు ఉపలబ్ధమయ్యే ఫలాన్ని ఆశించి ఏ కర్మ చేయడు. అతనికి కర్తృత్వ ఆపేక్ష ఉండదు. తాదాప్యం బ్రహ్మ జిజ్ఞాసి, ఇంతకు పూర్వం కర్తగా గాని, భోక్తగా గాని వుండలేదు. ఇప్పుడూ లేను, ఇక భవిష్యత్తులోనూ ఉండను అనే భావంతో ఉంటాడు. అందువల్ల బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగిన వెంటనే మోక్షప్రాప్తి కలుగుతుంది.

126. **సూత్రము 4-1-14 ఇతరస్యాప్యేవమ సంశ్లేషః పాతేతు (ఇతరస్యాపే, ఏవం అసంశ్లేష ః పాతేతు) :** పాపం నశించినట్లే, పుణ్యం ఫలం కూడా బ్రహ్మజ్ఞానికి సవిశేషం లేకుండా పూర్తిగా నశిస్తుంది. పాప, పుణ్యాలు రెండింటి వల్ల విముక్తుడై సంసార సాగరాన్ని దాటి పరమగతి పొందుతాడు. పుణ్య కర్మ శేషమున్నా జన్మ తప్పదు. కాబట్టి మోక్షప్రాప్తికి పుణ్యఫలం కూడా పూర్తిగా క్షయమవ్వాలి. పుణ్య పాపాలను రెండింటిని పోగొట్టుకొని శరీర పాతంతోనే మోక్షం పొందుతాడు.

127. **సూత్రము 4-2-20 అతశ్చాయనేపి దక్షిణే :** మృత్యువుకి కాలనిర్ణయం లేదు. అందువల్ల విద్యావేత్త దక్షిణాయణంలో మరణించినా విద్యాఫలం పొందుతాడు. మహాభారతంలో భీష్ముడు మరణం కోసం ఉత్తరాయణం కోసం నిరీక్షించాడు అని చెప్పబడింది. అందువల్ల ఉత్తరాయణంలో మరణిస్తే అది శ్రేష్ఠమని, దక్షిణాయణంలో మరణము ఉత్కృష్ట ఫలాన్ని ఇవ్వదు అనే భావన వుంది. ఈ విధమైన ఆలోచన సరియైనది కాదని చెప్పటానికి ఈ సూత్రం ఉద్దేశించబడింది. భీష్ముడికి స్వేచ్ఛా మరణం పొందే వరం ఇవ్వబడింది. ఆ వరం తీర్చుకోవటానికి భీష్ముడు ఉత్తరాయణం వరకు నిరీక్షించాడు.

128. **సూత్రము 4-3-14 నచకార్యే ప్రతిపత్యభ సంధిః :** ఆత్మజ్ఞాని అందరిలో ఉన్న ఆత్మ ఒక్కటే అని, అది శుద్ధమైనది, నిత్యమైనదని తెలుసుకుంటాడు. వానికి ఇక సంశయాలేవి వుండవు. ఆకాంక్ష ఏదీ వుండదు. భయం అంతకన్నా ఉండదు. అందువల్ల అతడు ఆప్తకాముడై పురుషార్థములలో పొందవలసినదేదీ లేకుండా బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తాడు. నిత్య నైమిత్తిక కర్మలకు అనుష్ఠానాన్ని అనుసరించి మరికొన్ని ఫలాలు కూడా పొందవచ్చు. పండ్ల కోసం చెట్లు నాటితే, నీడ సువాసన వచ్చినట్లు, ధర్మం ఆచరిస్తే మరికొన్ని మంచి లాభాలు చేకూరుతాయి. శక్తి వలన కలిగే కార్యాన్ని జ్ఞానోపార్జనతో నివారించవచ్చు.

అంతర్యామి

(డా॥ సంధ్యావందనం లక్ష్మీదేవి)

129. **ఆధ్యాత్మికం గాయత్రీ మంత్రము :**

ఓం భూర్భువః సువః తత్‌సవితుర్ వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.

ఈ మంత్రానికి ఋషి - విశ్వామిత్రుడు, దేవత-సవిత (పరమాత్మ), చందస్సు- గాయత్రి, స్వరం-షడ్జమం

ప్రతిపదార్థం : ఓం=హే రక్షకా!, భూః = సత్ స్వరూప; భువః= చిత్ స్వరూపా (జ్ఞాన స్వరూపుడు); స్వః = అనంత స్వరూపా; సవితుః=సమస్త జగత్తును సృష్టించి; దేవస్య (తవ)=సమస్త విశ్వాన్ని ప్రకాశింపజేసేనీ; తత్=ప్రసిద్ధము (సచ్చిదానందాది లక్షణ యుక్తుడు); వరేణ్యం=విజ్ఞాన పావన

స్వరూపాన్ని (వేము నిత్యము); ధీమహి=ధ్యానింతుము; యో (భగవాన్)=సర్వేశ్వరుడవైన నీవు; నః=మా; ధియః = బుద్ధులను ప్రచోదయాత్=సత్కర్మల యందు ప్రేరేపింతువుగాక

భావార్థం : హే రక్షకా! సచ్చిదానంద స్వరూపా, నిత్య,శుద్ధ, బుద్ధ, ముక్త స్వభావా, అజ, నిరంజన, నిరాకార సర్వాంతర్యామిన్, జగదుత్పాదక దేవా, దివ్యము, విజ్ఞాన పావన స్వరూపమునైన సచ్చిదానంద స్వరూపమును మేము సర్వదా మా హృదయమున ధ్యానింతుము. మాకు సద్బుద్ధిని ఇచ్చి బ్రహ్మచర్యాది సద్వ్రతములను ఆచరించునట్లు మమ్ము అనుగ్రహింతువుగాక.

యమ, నియమాది యోగాంగములను (8), అనుష్టించు ధీరులే ఆ భగవంతుని సాక్షాత్కారం చేసుకుంటారు. ఆ ధీరులు ముందుగా తమను తాము (ఆత్మను) తెలుసుకొనిన తరువాతనే పరమాత్మను తెలుసుకుంటారు. అట్లాంటివారికే, శాశ్వత సుఖం, మోక్షానందం లభిస్తుంది.

130. **ప్రార్థన :** ప్రార్థన వలన ఆధ్యాత్మిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ శక్తి సాధకునికే తెలుస్తుంది. ప్రార్థన వలన అచంచలమైన విశ్వాసం కలుగుతుంది. అధ్భుతమైన కార్యాలను చేయిస్తుంది. మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. పతితుడైనవాడు కూడా ప్రార్థన వలన దైవశక్తిని పొంది నూతన తేజస్సుతో ప్రకాశిస్తాడు. ప్రార్థన మనుష్యుని దేవతగా మార్చి అతని జీవితంలో క్రొత్త జ్యోతిని వెలిగిస్తుంది.

దానివలన నిర్మలుడై ఆత్మబలాన్ని పొందుతాడు. మందహాసంతో జీవనం చేస్తాడు. అతడు ఆత్మధైర్యంతో ధర్మవేదికమీద తన ప్రాణాలను సహితం తృణప్రాయంగా అర్పిస్తాడు. అమోఘమైన దివ్యశక్తి ప్రార్థనలో మహాత్ములంటున్నారు. అందుకే పరమాత్మను భక్తితో ప్రార్థించాలి.

131. **స్వాధ్యాయం :** మహర్షి మనువు స్వాధ్యాయం సర్వోత్తమ తపస్సుగా లెక్కించారు. ఉత్తమ గ్రంథాలను చదవడం వలన మానవుని బుద్ధి వికసిస్తుంది. సత్కర్మలు ఆచరించాలనే సంకల్పం కలుగుతుంది. భూతదయ, సద్భావన కలుగుతుంది. లోకోపకారం చేయాలనే సదాశయం ఉత్పన్నం అవుతుంది. నీతిని, న్యాయంగా పవిత్ర భావంతో జీవించాలనే కోరిక ఉదయిస్తుంది. అట్లాంటివారే సమాజానికి మార్గదర్శనం చేస్తూ ఇతరులకు

ఆదర్శవంతమైన జీవితాన్ని చూపిస్తారు. సామాజిక మర్యాదలను ధర్మాన్ని అనుసరిస్తారు. సంఘంలో అజ్ఞానాన్ని అంధకారాన్ని తొలగించి జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగిస్తారు. వ్యక్తి తన జ్ఞానాన్ని తనకోసం తనచుట్టూ ఉన్న సమాజంకోసం వినియోగించుకుంటాడు.

132. **యజ్ఞమయ జీవనం :** క్రోధం లేనివారు, సత్యవాదులు, పరోపకార ప్రియులు, ప్రాణులను దయతో చూచేవారు, ఈర్ష్యా అసూయలు లేనివారు వంద సంవత్సరాలు జీవిస్తారు. వీరు ప్రాతఃకాలం బ్రహ్మ ముహూర్తంలో లేచి ధర్మార్థాలను ఆలోచిస్తారు. ఋషులు, మునులు, మంచి ఆలోచనలతో జీవించేవారు దీర్ఘాయువుతో జీవిస్తారు. మానవుడు సత్కర్మల ద్వారా తన దేహాన్ని యజ్ఞమయం చేసుకోవాలని వేద భగవానుడు ఉపదేశిస్తున్నాడు. యజ్ఞం, దానం, తపస్సు ఈ మూడు శుభ కర్మలను మానవులు ఎప్పుడు విడువకూడదు. ఇవి మానవుని ఇంద్రియాలను పవిత్రం చేసి ధర్మమార్గం వైపు నడిపిస్తాయి. తపస్సు=యధార్థాన్ని అంగీకరించడం, సత్యాన్ని చెప్పడం, ఆచరించడం, మోక్షవిద్యలను వినడం వినిపించడం.

133. **ధార్మికం-పితృ యజ్ఞం :** పితృ యజ్ఞం రెండు విధములుగా ఉంటుంది. 1) పితృ తర్పణం, 2) పితృ శ్రాద్ధం. విద్వాంసులు, పితరులు, ఋషులు మొదలైనవారికి శ్రద్ధతో చేసే సేవకు శ్రాద్ధమని, వారికి అన్నాదులనిచ్చి తృప్తి పరచడం తర్పణమని మనువు, ఆది మహర్షులు ప్రబోధం చేస్తున్నారు. ఈ శ్రాద్ధ తర్పణాలు జీవించి వున్నవారికే చేయాలి కాని మరణించినవారికి కాదు. చనిపోయినవారికి సేవ చేయటంగాని తృప్తిపరచటంగాని వీలుకాదు. ఈ విషయం వేదాలలో వివరింపబడింది. పవిత్రమైన బ్రాహ్మణునకు భోజనం పెట్టడమే శ్రాద్ధమవుతుంది.

థాట్ పవర్

(సేత్ విజ్ఞానము నమ్మక వ్యవస్థ)

134. శూన్యతలోకి ప్రవేశించేందుకు ధ్యానం చాలా చక్కగా తోడ్పడుతుంది. శూన్యత లేదా నిశ్శబ్దంలో (Silence) మీకు ఉన్నత శక్తి స్థాయితో (Higher Energy Level) అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. ఈ శూన్యతనే సమాధి స్థితి అనికూడా పిలవవచ్చు.

135. సంస్కారములు షట్‌చక్రములలో అడ్డంకులు సృష్టించును. ఈ సంస్కారములను తొలగించినచో ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి జరుగును. సంస్కారములు ఈ క్రింది కారణముల వలన సృష్టించబడతాయి.

1. ఇష్ట అనిష్టాలు (Likes and Dislikes)
2. ఎక్కువ వస్తువులు (విషయాలు) స్వాధీనంలో ఉండుట మరియు ఇంద్రియ అనుభవాలు.
3. నేరపూరిత అంతరంగం (Guilty consciousness)

సరియైన ఆలోచన, అవగాహన, ఉదయం, సాయంత్రాలలో ధ్యానం చేయుట, నిద్రించే సమయంలో దైవప్రార్థనల వలన పై సంస్కారాలు తొలగించబడుతాయి మరియు చిత్త శుద్ధి కలుగుతుంది.

136. జీవితంలో సంతోషంగా ఎలా వుండాలో సంతోషంగా వున్న వ్యక్తితో సాంగత్యం చేసినప్పుడు తెలుస్తుంది. దుఃఖంతో వున్నవారి నుండి సంతోషంగా ఎలా వుండాలో అనే విషయం గురించి తెలుసుకోలేరు. సజ్జన సాంగత్యం చాలా ముఖ్యమైంది. ఆత్మజ్ఞానులతో సాంగత్యం చేస్తే ఆత్మజ్ఞానం సంప్రాప్తిస్తుంది. మూర్ఖులతో సాంగత్యం చేస్తే మూర్ఖత్వం సంప్రాప్తిస్తుంది. మీ ఆలోచనా విధానానికి అనుగుణమైన మనుషులవైపు మాత్రమే ఆకర్షింపబడుతుంటారు.

137. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం విస్తారంగా వుంటున్నపుడు నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవ్వడం, అశక్తులుగా ఫీలవ్వడం, మానసిక భయాందోళనలకు లోనవ్వడం, శారీరక రుగ్మతలకు లోనవ్వడం, జీవాత్మల పట్ల హింసాధోరణితో వుండడం లాంటి ఎన్నో రుగ్మతలు చాలా ఆటోమేటిక్‌గా మటుమాయం అవుతాయి.

అనేక జన్మలనుండి సముపార్జించుకుంటూ వస్తున్న భావసంపద, చైతన్య శక్తి, మనోశక్తి, ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా మీ గుణాలు ఇప్పుడున్న స్థాయికి సంవృద్ధమవ్వడం జరిగింది. మీ ప్రవర్తన ద్వారా మీరు చేసే కర్మల ద్వారా, మీకున్న స్నేహితుల ద్వారా, మీకు ఎదురయ్యే జీవితానుభవాల ద్వారా మీకు గల గుణాలు ఎలాంటివో ఇట్టే తెలిసిపోతుంది.

138. మన చైతన్య శక్తిని ఇతోధికంగా పెంచుకోవడానికి ఈ క్రింది వాటిని ఆచరించండి.

1) చైతన్య శక్తిని అపారంగా పెంచుకోవడం కోసం అంతర ప్రయాణం (ధ్యానం), వీలైనంత ఎక్కువగా మౌనం పాటించడం లాంటి సాధనలు చేయాలి.

2) ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర గ్రంథాలను విరివిగా చదవాలి. దీని ద్వారా అధ్యాత్మిక గ్రంథాలలోని చైతన్య శక్తి మీ మనస్సులోనికి ప్రసారమయి స్థితమవుతుంది.

3) ఆత్మజ్ఞానుల సత్సంగాలను ఏర్పరచి అందులో పాల్గొనడం ద్వారా జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకోవడం, ఆత్మ జ్ఞానుల నుండి సత్యానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోవాలి.

4) సకల జీవాత్మలపట్ల ప్రేమ, అనురక్తి కలిగి వుండండి. మీరు ప్రేమను పంచడం ద్వారా ఈ విశ్వం నుండి పుష్కలమైన ప్రేమ లభిస్తుంది.

5) మీకున్న బుద్ధి, విశ్లేషణాశక్తి, తర్కవాదాన్ని పక్కనపెట్టి మీ అంతరాత్మ ప్రబోధపై ఇతోధికంగా ఆధారపడటం అభ్యాసం చేయాలి.

139. అన్ని సందర్భాలలోను స్వప్నాలు మనకు సందేశాలను మోసుకొస్తుంటాయి. మనం నిద్ర నుండి మేల్కొనగానే ఒక మంచి స్వప్నం వచ్చినట్లు అనుభూతి చెంది సంతృప్తికరంగా వుంటే మీ లక్ష్యాలు భౌతిక ప్రపంచంలోనికి రూపాంతం చెంది వాస్తవం చెందడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయని మీరు విశ్వసించవచ్చు.

ఆ లక్ష్యం గురించి చెడు స్వప్నం ద్వారా మీకు అసహనం కలిగితే ఆ లక్ష్యంపట్ల ఇంకా స్పష్టత లేదని తెలుసుకోండి. లేదా ఇంకా కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వుందని తెలుసుకోండి. కొన్ని సందర్భాలలో మీరు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కోసం చెడు స్వప్నాలు సందేశమిస్తుంటాయి.

స్వప్నాల ద్వారా కొత్త ఐడియాలు (New Ideas) ఇవ్వబడుతుంటాయి. మీరు ఎంచుకున్న లక్ష్యం కోసం ఏమిచేయాలి? ఎవర్ని కలవాలి? ఎలా ముందుకు సాగాలి? లాంటి వాటికి స్వప్నాల ద్వారా సందేశం ఇవ్వబడుతుంది. స్వప్నాలు మీ బాహ్య ఇంటెలిజెన్స్‌కు (Outer Intelligence) సంబంధించినవి కావు.

జేమ్స్ వాట్ అను శాస్త్రవేత్తకు ఆవిరి యంత్రం (Steam Engine) గురించిన సమాచారం, ఐన్‌స్టీన్‌కు సాపేక్ష సిద్ధాంతం గురించిన సమాచారం, కేకులే

అను శాస్త్రవేత్తకు బెంజిన్ నిర్మాణం (Structure) గురించి సమాచారం, ఎడిసన్ అను శాస్త్రవేత్తకు ఎలక్ట్రిక్ బల్బుకు సంబంధించిన సమాచారం, ఇంకా ఎన్నో శాస్త్ర ఆవిష్కరణలు స్వప్నాల ద్వారా అందజేయబడినాయి.

ఒక యోగి ఆత్మ కథ

(పరమహంస శ్రీ యోగానంద)

140. శరీర వ్యాయామం, మనో నిగ్రహం, ఓంకారం మీద ధ్యానం కలిసి క్రియాయోగం అవుతుంది.

పతంజలి "తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిదానాని క్రియాయోగః" ధ్యానంలో వినవచ్చే ఓంకారమనే యదార్థమైన విశ్వనాదమే దేవుడు అని అంటాడు పతంజలి. ఓంకారం సృజనశీల శబ్దబ్రహ్మం. స్పందనాత్మక బ్రహ్మాండచాలక యంత్ర ధ్వని. ఈశ్వరసత్తకు ప్రత్యక్ష సాక్షి. యోగాసాధన కొత్తగా మొదలుపెట్టినవాడు సైతం అద్భుతమైన ఓంకార నాదాన్ని త్వరలోనే తన లోపల వినవచ్చు.

క్రియాయోగి తన ప్రాణశక్తిని వెన్నుబాములోని ఆరు కేంద్రాల్ని (ఆజ్ఞా, విశుద్ధ, అనాహత, మణిపూరక, స్వాధిష్టాన, మూలాధారలనే షట్చక్రాల్ని) చుట్టి క్రింది నుంచి పైకి, పైనించి క్రిందికి పరిభ్రమించేటట్టు మానసికంగా నిర్దేశిస్తాడు (మనస్సు ప్రాణాన్ని కోటు లాగా తొడుక్కోవడంవల్ల ఇది సాధ్యం) ఈ ఆరు చక్రాలు విరాట్పురుషుడికి సంకేతమయిన రాశి చక్రంలోని పన్నెండు రాశులకు సమానం. మానవుడి సున్నితమైన వెన్నుబాము చుట్టు అర నిమిషంసేపు పరిభ్రమించే శక్తి పరిణామంలో సూక్ష్మప్రగతిని సాధ్యం చేస్తుంది. ఒక్క క్రియకు పట్టే అరనిమిష కాలం ఒక సంవత్సరంలో జరిగే ప్రకృతి సహజమైన ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సమానం.

భౌతిక కర్మను అనుభవిస్తుండే మానవులకు సహాయం చెయ్యడానికి భగవంతుడు భూమిమీదికి ప్రవక్తలను పంపినట్లే, ఒక సూక్ష్మలోకంలో రక్షకుడిగా సేవచెయ్యమని భగవంతుడు నన్ను (శ్రీ యుక్తేశ్వర్ గారిని) ఆదేశించాడు. సూక్ష్మలోకాన్ని హిరణ్య లోకం అంటారు. ఆ లోకంలో ప్రగతి పొందిన సాధకులు తమ సూక్ష్మ లోక కర్మ నుండి ముక్తి పొందడానికి సూక్ష్మ లోక పునర్జన్మలు లేకుండా చేసుకోడానికి అక్కడ నేను

(శ్రీ యుక్తేశ్వర్ గారు) సాయపడుతున్నాను. హిరణ్య లోకవాసులు (స్వర్గం) అధ్యాత్మికంగా ఉన్నతమైన అభివృద్ధి సాధించినవాళ్ళు, వాళ్ళంతా భూమిమీద తమ పూర్వజన్మలో మరణ సమయంలో ఒంటిమీద స్పృహతో భౌతిక కాయాన్ని విడిచి వెళ్ళిపోవడానికి వీలు కలిగించే ధ్యానోపార్జితమైన శక్తిని సాధించినవాళ్ళు. వెనుకటి మానవ జీవితంలో సవికల్ప, నిర్వికల్ప సమాధి స్థితుల అనుభవం గడిస్తే కాని, ఎవ్వరూ హిరణ్య లోకంలోకి ప్రవేశించ జాలరు. హిరణ్య లోకంలోని వాళ్ళకి సహాయం చెయ్యడానికి అంతకన్నా ఉన్నతమైన కారణలోకం నుండి వచ్చి దాదాపు పూర్ణసిద్ధి పొందినవాళ్ళు కూడా వున్నారు.

సూక్ష్మ శరీరులతో నిండిన లోకాలు చాలా ఉన్నాయి. అక్కడ ఉండేవాళ్ళు ఒక గ్రహం నుంచి మరో గ్రహానికి ప్రయాణం చెయ్యడానికి విద్యుత్తుకన్న లేదా రేడియో ధార్మిక శక్తుల కన్న వేగంగా సాగే సూక్ష్మ వాహనాల్ని లేదా కాంతిపుంజాల్ని వాడతారు. వెలుగు, వెన్నెల సూక్ష్మ స్పందనలతో రూపొందిన సూక్ష్మ విశ్వం భౌతిక విశ్వానికి కొన్ని వందల రెట్లు పెద్దది.

సూక్ష్మవిశ్వం అత్యంత ఆకర్షణీయమైనది పరిశుభ్రమైనది. నిర్జీవ గ్రహాలు చవిటి పర్రలూ అక్కడ లేనేలేవు. భూలోకానికి కళంక ప్రాయమైన సూక్ష్మ జీవులు (బాక్టీరియా), పురుగులు, పాములు వంటివి అక్కడ ఉండవు. శీతోష్ణ స్థితులు, ఋతువులూ భూలోకంలో మాదిరిగా ఉండవు. సూక్ష్మ మండలంలో నిత్యవసంత ఋతువుతో సమశీతోష్ణస్థితి నిలిచి ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు వెలుగులీనే తెలి మంచు వన్నెల వెలుగులు వానలు కురుస్తూ ఉంటాయి. సూక్ష్మ లోకాలంతటా మాణిక్య సరోవరాలు మిలమిల మెరిసే సముద్రాలు, ఇంద్రచాప నదులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

మామూలు సూక్ష్మ విశ్వంలో భూమినుంచి దాదాపు ఇటీవల వచ్చిన కొన్ని కోట్ల సూక్ష్మ జీవాత్మలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా దేవతా శక్తులు, మత్స్యకన్యలు, చేపలు, జంతువులు, పిశాచాలు, భూతాలు, దైవాంశ సంభూతులు, అదృశ్యశక్తులు కూడా అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కర్మల గుణాగుణాల్ని బట్టి వేరువేరు సూక్ష్మగ్రహాల్లో నివసిస్తాయి. సూక్ష్మలోకంలోని వాళ్ళెవరూ తల్లి కడుపున పుట్టినవాళ్ళు కాదు. అంతకుముందే భౌతిక కాయాన్ని విడిచిన వ్యక్తి అనురూపమైన మానసిక, అధ్యాత్మిక ప్రవృత్తులచేత అకృష్టుడై ఒక సూక్ష్మలోక కుటుంబ ఆహ్వానాన్ని అందుకొని ఆ కుటుంబంలోకి వస్తాడు.

హిమాలయ యోగులతో క్రియా యోగి అనుభవాలు

(పరమహంస శ్రీ యోగానంద)

141. **క్రియా యోగము :** హఠయోగము, రాజయోగము, మంత్రయోగము లయ యోగములలోని ముఖ్యమైనవి తీసుకొని తయారుచేసినదే క్రియాయోగము. నాలుగు వేదాలకు నాలుగు కోర్సుల క్రియ ఉంటుంది. ఒక కోర్సు కనీసం మూడు సంవత్సరములలో శ్రద్ధావంతులు పూర్తిచేయగలరు. పన్నెండు సంవత్సరాలలో ఆత్మజ్ఞానులై నిర్వికల్ప సమాధి అందుకొనగలరు. వారి వారి పూర్వజన్మ సుకృతంచే కొంత ఈ జన్మలో చేసిన తీవ్రసాధనచే అనుభూతికాని, జీవన్ముక్తి కాని ఆధారపడి వుంటుంది. క్రియ అనగా కర్మ లేదా పని, శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ చెప్పిన కర్మయోగము, లాహిరీజీ చెప్పిన క్రియా యోగము ఒక్కటే. క్రియ యోగముచే నిష్క్రియాస్థితి లభించును. దీనినే నిష్కామ కర్మచే నైష్కర్మ స్థితి లభించునందురు. ఏ కర్మ నాచరించినను ఏదో ప్రతిఫలం ఆశించుదురు. నిజమైన నిష్కామకర్మ అనగా మనం 'సో' అని తీసుకొని 'హం' అని వదిలే శ్వాస క్రియనే. ఇది మనం నిద్రించినపుడు కూడా శ్వాసక్రియ జరుగును. ప్రతిఫలం ఆశించక జరిగే క్రియ ఇదొక్కటే. దీనినే కౌషల యుక్తంగా నేర్పరితనంతో చేయాలి. దానికే యోగమని పేరు. పతంజలి మహర్షి తపస్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధాణాని క్రియా యోగం అని చెప్పిరి.

తపస్సు : మనస్సుతో, కర్మతో, వాక్కుతో పరమాత్మకై పరితపించుటే తపస్సు.

స్వాధ్యాయము : ఉపనిషత్, గీత, వేదాంతంలో ఆత్మజ్ఞాన విషయం ఉంటుంది. కనుక వాటిని చదువడం, విచారణ చేయడం స్వాధ్యాయం అంటారు. కాని అంతరార్థం "స్వా" అనగా ఆత్మ; ధ్యానం చింతన, విచారణచే ఆత్మశోధనే స్వాధ్యాయం. "స్వా" అనగా తనను గూర్చి అధ్యయనం చేయడం అంటే ఆత్మ చింతన చేయడం.

ఈశ్వర ప్రణిధానం: ఈశ్వరుని యందు అనన్య భక్తియే ఈశ్వర ప్రణిధానం. ఈ మూడింటిచే ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తి లభిస్తుంది. జపము, ధ్యానము, యోగము మూడు ఒకేసారి కలిపిచేయడమే క్రియా యోగము.

142. మనస్సులో ఏ చిన్న సంకల్పమున్నను, సాధనలో మనస్సుండును. మనస్సును దాటితేనే సమాధి స్థితి కలుగును. అందుకే సకల సంకల్పాలు వదిలి, తాను తానై స్వస్వరూపంలో తనలో తాను, తన ఆత్మలో తాను లయం కావాలి. సమస్త ప్రపంచమే మనస్సు, మనస్సు లయమైతే మిగిలేది ఒకే ఆత్మ చైతన్యము. అదే మన నిజ స్వరూపము. మొదలు దుష్ట కర్మలు వదలి ఆత్మజ్ఞానము పొందాక లోక సేవ చేయొచ్చును. ఇది కేవలం సంపూర్ణ వైరాగ్య ఆత్మ నిష్టులని గూర్చి బోధిస్తున్నాము. మిగిలిన వారు కొన్ని మంచి కార్యాలు చేస్తూ తమ తమ బాధ్యతలు నేరవేర్చుకుంటూ ఆత్మనిష్ఠ చేయాలి. జీవులకు స్వ అనగా ఆత్మ, ఆత్మ ఉద్ధరణే స్వధర్మమై యున్నది. వేదాంతం చదవనిదే సత్య నిష్ట కుదరదు. ఆత్మ నిష్ట లేనిదే వేదాంతం అర్థం కాదు. ఎవరైనా కాని దేనిపై ఆశ లేకుండా, బయటికి ఆసక్తిగా కర్మలు ఆచరిస్తున్నట్లు కనిపించినా, లోపల అనాసక్తిగా దేనిపై ఆశలేకుండా ఉండి కర్మలు ఆచరిస్తూ ఆత్మనిష్ట జరపాలి. ప్రపంచంలో నీ పాత్రని నటించు, ఆత్మలో జీవించు. నాలుగు రోజులు నటించుటకు జీవులొచ్చారు. మంచిగా నటించి వెళ్ళాలి కాని, దానిలో ఆసక్తి కనబరచి బంధంలో చిక్కుకోరాదు. ఎన్నో జన్మల నుండి ఈ నాటక రంగం నడుస్తుంది. తన ఆత్మ స్థితే నిజమైనది. స్థిరమైన ఆసనంలో కూర్చొని నిటారుగా సహజంగా కూర్చొని, మనస్సు ఎటు ఎటు వెళుతున్నా తిరిగి దానిని ఆత్మలో లయం చేయాలి. ఆత్మాకారంగా నిలిచి ఉండాలి. ఆత్మజ్ఞానమే జీవుడి జీవిత లక్ష్యమై యున్నది.

143. ప్రశ్న:- యోగమంటే రకరకాల ఆసనపద్ధతులా?

జవాబు:- యోగమంటే రకరకాల ఆసనాలు కాదు. జీవాత్మని పరమాత్మలో కలుపుటకు కౌషలయుక్త కర్మనే యోగమనిపేరు. ఆ నేర్పరితనం ప్రాణాయామ ధ్యానంలో వుంది. పతంజలి వట్టి ద్యానమునే ఎందుకు నేర్పలేదు. పి.జి. (M.Sc, MA, M.Com) నేరుగా చెప్పకుండా కె.జి. (LKG, UKG) నుండి పి.జి. ని ఎలా పొందాలో క్రమపద్ధతి నిచ్చారు. అదే అష్టాంగ యోగము. దీనిలో యమ నియమాలు ఆచరించి, ఆసన, ప్రాణాయామములో పట్టుపొంది, ప్రత్యాహారంతో ఇంద్రియాలను లోపలికి మలిపి, ధారణ ధ్యానం తీవ్రంగా చేస్తూ రాగా సమాది తానంతటదే కలుగును. కోటి జన్మల పుణ్యంచేత శాస్త్రం తెలిసి తపస్సుతో పూర్ణత్వం పొందిన గురువు దొరుకుతాడు.

SEEK THE BEYOND

(స్వామి చిదానంద)

144. జీవితము ఒక ప్రయాణము. నీవు ఇక్కడికి వచ్చినవాడివి, కాని ఇక్కడివాడివి కావు. నీవు జీవిత ప్రయాణంలో ఉన్నావు. ప్రయాణం చివర ఈ లోకం విడిచి వెళ్ళవలసినదే. ఇక్కడిది ఏది, నీది కాదు. నీవు ఇక్కడి వాడవు కావు. ప్రతి ప్రయాణికుడికి చేరవలసిన గమ్యం వుంటుంది. నీ ప్రయాణ గమ్యం ఇక్కడ ఉండదు. ఎందుకంటే నీవు ఇక్కడి వాడవు కావు గనక. నీవు ఇక్కడ ఏదైనా గమ్యం చేరినట్లయితే అది ఇక్కడే వుంటుంది. నీవు మాత్రం ఎక్కడికో వెళ్ళాల్సిందే. ఇక్కడ ఎంత గొప్ప లక్ష్యాన్ని చేరినా, అది ఇక్కడే వదలి నీవు వెళ్ళాల్సిందే. నీవు ఇక్కడికి ఖాళీ చేతులతో వచ్చావు. ఖాళీ చేతులతోనే వెళతావు. నీవు ఇక్కడికి వచ్చి తిరిగి వెళ్ళే లోపల ఎంతమందిని సంతోషపెట్టావు, ఎంతమందికి లాభం కలిగించావు, పరమాత్ముని సృష్టికి నీవు ఎంతవరకు ఉపయోగపడినావనేది ముఖ్యము.

నీ గమ్యము ఏదనగా "నీవు ఎక్కడి నుంచి వచ్చావో అక్కడికే వెళ్ళడం".

145. **సమస్యను మరోకోణంలో చూచుట** (Looking at problems from a different angle) : ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి ఎన్నో రకాల ఆటంకాలు, ప్రతిబంధకాలు, క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. కాని సామాన్య మానవునికి అవి రావు. ఎందుకనగా ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు, నదీ ప్రవాహానికి ఎదురుగా ఈదుతున్న వ్యక్తిలాంటివాడు. కాని సామాన్య మానవుడు, నది నీటి ప్రవాహం దిశలో వెళుతుంటాడు.

నీవు జీవితంలో గొప్ప లక్ష్యాన్ని చేరుటకు నిర్ణయించుకున్నావు. వచ్చే అడ్డంకులను సులభంగా దాటివేయుటకు :-

మొదటి పద్ధతి : మహాత్ములు, సంత్‌ల జీవితాలను తెలుసుకొని వారు ఆటంకాలను దాటుటకు ఏ పద్ధతులను ఆచరించారో ఆ పద్ధతులను తెలుసుకొని వారి అడుగుజాడల్లో నడిస్తే నీ లక్ష్యాన్ని సులభంగా దాటవచ్చు.

రెండవ పద్ధతి: ఆధ్యాత్మిక సాధనా మార్గంలో ఏదైనా ఆటంకంగాని లేదా ఏదైనా తీవ్ర సమస్య వస్తే అది నా సాధనా అభివృద్ధి చెందుటకు భగవంతుడు ఆ సమస్య అవసరమని కల్పించినాడేమో అని భావించి, దానిని సమస్యగా భావించక, అనుకూల సంఘటనగా భావించవలెను.

146. **సమాధికి ఆవలకు వెళ్ళుట** (Going Beyond Samadhi) :

గురువుగారు : కొన్ని సమయాలలో మాత్రమే తీవ్ర (లోతైన) ధ్యానంలో లభించే సమాధి నాకు తృప్తి నివ్వటంలేదు. నాకు ఆ సమాధి ఎల్లప్పుడు అనగా కూర్చున్నపుడు, నిల్చున్నపుడు, నడచునపుడు పరుగెత్తినపుడు, పనిచేస్తున్నపుడు, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నపుడు, మాట్లాడుతున్నపుడు, తినుచున్నపుడు, నీళ్ళు తాగుతున్నపుడు, ఎల్లప్పుడు, ఎల్లప్పుడు, ఎల్లప్పుడు నేను సమాధిలో అనగా సహజ సమాధిలో ఉండాలి.

సహజ సమాధిని ఈ పద్ధతులలో అభ్యసింపవచ్చు.

ఒకటవ పద్ధతి: నేను ఏ పనిచేసినా అది ఆ పరమాత్మలో ఉండి ఎందుకంటే ఆయన సర్వవ్యాపి. పరమాత్మ నన్ను పూర్తిగా ఆవరించివున్నాడు, నేను ఆయనలోనే నివసిస్తున్నాను. ఆయన లోనే నడుస్తున్నాను. ఆయనలోనే పనిచేస్తున్నాను. నా ప్రాణం కూడా పరమాత్మలోనే వుంది. ఎలాగైతే సముద్రంలోని చేప చుట్టూ నీరు ఆవరించి ఉంటుందో అలాగే పరమాత్మ నా చుట్టూ ఆవరించి ఉన్నాడు.

రెండవ పద్ధతి: నా అంతలో నేను ఏపని చేయలేను. పరమాత్ముని శక్తి నా నరాల్లో, రక్తనాళాల్లో, నా కాళ్ళు చేతులలో, నా కళ్ళలో, నా చెవులలో మరియు నా శరీరమంతా ప్రవహించి పని చేయిస్తుంది. లేనట్లయితే నేను ఒక బట్టలతో చేసిన బొమ్మలాంటి వాణ్ణి. నేను నిమిత్త మాత్రుడిని. పరమాత్మ శక్తితోనే నేను చూస్తున్నాను, మాట్లాడుచున్నాను, నడుస్తున్నాను, అన్ని పనులు చేస్తున్నాను. ఇదియే సహజ సమాధి.

బ్రహ్మా విజ్ఞానము (Science of Divinity)

(స్వామి శ్రీ యోగేశ్వరానంద సరస్వతి)

147. సూక్ష్మ శరీరులు ఆకాశంలో సూక్ష్మ వస్తువులతో ఆనందిస్తాయి. (ఎట్లయితే స్థూల శరీరులు, స్థూల వస్తువులతో ఆనందిస్తారో). కాని యోగి స్థూల మరియు సూక్ష్మ వస్తువులతో ఆనందించే సామర్థ్యం కలిగియుంటాడు. సూక్ష్మ శరీరాలు చాలా చిన్నవిగాను, సన్నగాను వుంటాయి. కాని దివ్యనేత్రంతో చూస్తే మాత్రం పెద్దగా కనబడతాయి.

పాతంజలి యోగ సూత్రములు

(శ్రీకృష్ణానంద మతము)

148. **సూత్రము : అనుభూత విషయా సమమోషస్మృతి:**

అనుభూతితో కూడిన విషయపరమైన తప్పుడు జ్ఞానం స్మృతి అను చిత్తవృత్తి. విషయాలలో సుఖదుఃఖాలు అతిశయించినప్పుడు చిత్తంలో చెరగని ముద్ర పడుతుంది. అప్పుడు చిత్తం ఆ సుఖదుఃఖ స్వరూపాలతో తాదాత్మ్యత ఏకరూపం చెందుతుంది. ఆ రూపమే అయిపోతుంది. అట్లా ఆ రూపమే అయినిలిచిన స్థితి అనుభూతియే స్మృతి. ఆయా విషయాలలో జీవునికున్న ఇచ్ఛా అవసరాల ననుసరించి స్మృతులు మృదు-మాధ్యమిక-గాఢంగా ఉంటాయి. జన్మల ప్రవాహంలో జీవిత ప్రవాహంలో కలిగిన అనేక స్మృతులు సమన్వయమైన స్మృతితో జీవుడు తాదాత్మ్యతను చెందుతాడు. అతని చిత్తం అటువంటి సమన్వయమైన రూపం అవుతుంది. అదే అతని జీవరూపం. కల్పిత మిథ్యా జ్ఞానంచేత కలిగి మళ్ళీ మిథ్యా రూపంగా పరిణమించిన రూపం, స్థితి. అతడు మాటిమాటికీ తనను తాను గుర్తించుకుంటున్న రూపం లేదా మిథ్యారూపం. ఈ మిథ్యారూపమే తన క్రమంలో మొదటి జీవునికి ప్రమాణంగా చిత్తంలో స్థిరపడి చిత్తవృత్తి అయింది. ఈ మిథ్యారూప ప్రమాణం ఆతద్రూపం = తత్వరూపం గాని దానిని=నిజరూపం కాని దానిని చిత్తంలో ప్రతిష్ట చేస్తుంది. విపర్యయమనే చిత్తవృత్తిని కలిగిస్తుంది. ఇది వికల్పం అనే చిత్తవృత్తి. ఇటువంటి అనుసరణకు నిజరూపం కానిదే ఆలంబన ఆధారం. ఇది నిద్ర అనే చిత్తవృత్తి. ఈ విధంగా నిద్రతో పోల్చి చెప్పినటు వంటి సమగ్రమైన అశ్రద్ధ-అజ్ఞానస్థితిలో కూడా ఈ చెప్పిన ప్రమాణ విపర్యము-వికల్ప-నిద్రా చిత్త వృత్తులతో విషయాలలో విహరిస్తున్నందువలన సుఖదుఃఖ రాగమోహమదమాత్సర్య కామక్రోధాదుల ముద్ర=అనుభూతి చిత్తానికి కలుగుతుంది. ఈ విధంగా కార్యకారణ బద్ధంగా ఉన్నట్లున్న క్రమంలో విషయాలలో చిత్తవృత్తులు చరిస్తున్నందువల్ల అతద్రూపమే, అసత్యరూపమే సత్యరూపంగా = వాస్తవమైనదిగ జీవునికి స్మృతి కలుగుతున్నది. స్మృతి అనే చిత్తవృత్తి కలుగుతున్నది.

నోట్:- జీవులు సాధన చేయటానికి ప్రమాణం చలించని స్థిరమైన కైవల్యానుభూతి ప్రమాణం.

అన్ని బోధనలకు ధ్యేయం, తాత్పర్యం జీవుని జీవభావం నుండి తప్పించి ఏకైక బ్రహ్మభావమునకు చేర్చటం అదే అద్వైత కైవల్యం. ఇది పారమార్థిక సత్త, చిత్తంలో పారమార్థిక సత్త ప్రతిష్ట కావాలి. వ్యవహారంలోను సాధనలోను అద్వైతం=ఏకైక బ్రహ్మరూపం తనకు ప్రతిఫలంగా దక్కాలి. తన ఆచరణకు ప్రతిఫలంగా తన చిత్తంలో తన అద్వైత రూపం యొక్క స్మృతి తనను గుర్తించుకునే స్మృతిగ నిలవాలి, నిలుపుకోవాలి, అంటే స్వరూపంలో నిలవాలి.

149. **సూ॥ అభ్యాస వైరాగ్యభ్యాం తన్నిరోధః :** అభ్యాస వైరాగ్యముల చేత ఆ చిత్త వృత్తుల యొక్క నిరోధం-(తొలగించుట) ముందుగ చిత్తవృత్తులు తనను బంధిస్తున్నవని గుర్తించాలి. అప్పుడు వాటిని అతిక్రమించాలనే జిజ్ఞాస కలుగుతుంది. అతిక్రమించటానికి చేసే ప్రయత్నం అభ్యాసం అనబడుతుంది. అభ్యాసం సాగాలంటే చిత్తవృత్తులయందు విరాగం=రోత=జిగుప్స=అసహ్యం పుట్టాలి. చెప్పగానే అర్థమైందన్నట్లు కాదు, జన్మాంతరమైన అభ్యాస సంస్కారంచేత గాని, చిత్తవృత్తులయందు వైరాగ్యం కలుగదు. ఎందుకంటే చిత్తవృత్తుల పరమైన స్మృతియే తనరూపం జీవిస్తున్నాడు. జీవుడని ఇంతవరకు విచారణ చేసుకున్నాము. చిత్తవృత్తి తనకు తప్పుడు రూపమే అయినా స్వరూపమంత విలువ నిచ్చాడు కనుక తన రూపమునందు వైరాగ్యం కలగాలంటే స్వరూపాభిమానం అంత పనిని చేయనీయదు. స్వరూపాన్ని విడుచుట అసంభవంగా అనుకుంటాడు. పూర్వం చిత్తవృత్తులు తన రూపంగా ఎట్లా ప్రవర్తించాడో ఇప్పుడు అభ్యాస వైరాగ్యముల పరమైన సాధన అట్లా తన రూపంగా ప్రవర్తించాలి సాధనరూపం అబద్ధపు రూపాన్ని మార్చెయ్యాలి. మాడ్చెయ్యాలి. అంటే స్వరూపత మార్పు రావాలి. మనిషిలో ఇది చాలా కష్టం అని నిస్పృహ చెందనక్కర్లేదు. అభ్యాస వైరాగ్యముల సాధనయే ఏకైక ఉపాయం. చిత్తవృత్తులు సూక్ష్మ కారణ రూపాలు అజ్ఞాన కారణం చేత అవి కలిగినవి. అజ్ఞానికి జ్ఞానమే విరుగుడు. జ్ఞానపరమైన విచారణ వల్ల అభ్యాసం సాగుతుంది. దీనివల్ల చిత్తవృత్తుల యందు వైరాగ్యం కలుగుతుంది.

150. **సూ॥ వితర్క విచారానందాస్మితా స్వరూపానుగత మాతాసమ్ప్రజ్ఞాతః**
వితర్క-విచార-ఆనన్ద అస్మితా అనే పదములచే చెప్పబడు స్వరూపముల సమన్వయం చేత సంప్రజ్ఞాత సమాధి త్రిగుణాత్మక ప్రవృత్తిని విడిస్తే గాని బోధ బోధపడదు. ఇంద్రియ చేష్టలు మారవు. ఇది అతని ఆనంద స్వరూప

సాధనస్థితి. స్థూలమైన సిగరెట్లు, సినిమాలు మొదలైన విషయముల చిత్తవృత్తులను తరిమివేయాలన్న సూక్ష్మమై కీర్తిప్రతిష్టలు మొదలైన చిత్తవృత్తులను తరిమి వేయాలన్నా కారణరూపమైన ఇంద్రియ చేష్టలలోని త్రిగుణాత్మక ప్రవృత్తిపరంగా ఉండే చిత్తవృత్తులను తరిమివేయాలన్నా తన సాధన వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. చిత్తవృత్తులను నిరోధించే విధంగా గుర్తెరిగి ఉండటం సంప్రజ్ఞాత సమాధి.

151. **సూ॥ తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోప్యన్త రాయా భావశ్చ :** (తతః) ఆతరువాత (ప్రత్యక్-చేత-అధిగమః అపి) సాక్షీభూతమైన చేతనత్వమును పొందుట (అంతరాయ-అభావఃచ) అంతరాయములు లేకుండ పోవుట.

ఈశ్వర తత్వానికి వాచకమైన ప్రణవార్థమును మననం చేస్తూ కర్తృత్వ భోక్తృత్వములచే అతిశయమును అతిక్రమించటం వల్ల నిరతిశయమైన సర్వజ్ఞ బీజమును పొందిన సాధకుడు తన క్రమంలో తనసాధన విశేషం చేతనే ప్రత్యేక చేతనత్వమును పొందుతాడు. అంటే ఇంతకాలము చైతన్యం లేని జడుని వలె జడమైన విషయములను అనుసరించి చిత్తవృత్తులను పెంచుకున్నాడు. చిత్తవృత్తులే చైతన్య మనుకున్నాడు. తన నిజచైతన్యం తన కంటికి = తన దృష్టికి గోచరించలేదు. ఇప్పుడు చిత్తవృత్తులను నిరోధించే సాధన చేత తన చిత్తవృత్తులను తానే చూచే సాక్షి అయ్యాడు. ఈ విధంగా చిత్తవృత్తులు తననుండి విడిపోయి తనదృష్టికి ఎదురుగ ఎప్పుడు వచ్చినచో అప్పుడు తన నిజచైతన్యం=ఆత్మ చైతన్యం తన దృష్టికి ఎదురుగ గోచరిస్తుంది. అంటే తన చిత్తవృత్తులకు సాక్షియై చూచుట తన నిజ చైతన్యమును గుర్తించుట, అను ప్రత్యక్ చేతనత్వమును పొందుతాడు. ఇప్పుడు సాధకుడు చిత్తవృత్తులను నిజచైతన్యమును పోల్చుకొని విచారణ చేసుకుంటూ సాధనలో ముందుకు పోగలడు.

152. **సూ॥ వ్యాధి-స్త్యాన-సంవయ-ప్రమాద, ఆలస్య-అవిరతి-భ్రాన్తి దర్శన-అలబ్ద భూమికత్వ- అనవస్థి తత్వాని చిత్త విక్షేపాన్ తేన్తరాయా:**

1. వ్యాధి :- వ్యాధి స్థూలదేహ లక్షణం, ఆత్మకు వ్యాధి లేదు. దేహాని పాత్రకు పాత్ర పానీయ న్యాయము పాత్రతో స్థూలదేహము పాలతో పోల్చబడినవి. పాత్రలోని పాలు పాత్ర ఆకారంలో కనిపిస్తుంది గాని పాలకు ఒక ఆకారం అంటూ లేదు. అలాగే స్థూల దేహానికి ఒక ఆకారం ఉన్నది. స్థూల దేహంలోని ఆత్మకు స్థూలదేహపు ఆకారం ఉన్నట్లు భ్రాంతిలోను,

వ్యవహారంలోను అనుకోబడుతున్నది గాని ఆత్మకు ఒక ఆకారం అంటూ లేదు. పాలకు ఏ దోషం లేకున్నా పాత్రకున్న మరక దోషం వలన పాలు విరిగినవని అన్నాం. అట్లాగే ఆత్మకు ఏ దోషం లేదు నిజానికి అయినా స్థూల దేహం యొక్క దోషం వలన ఆత్మకు జన్మ-మృత్యు జరా-వ్యాధి మొదలైన వికారములు విభిన్నములు జరిగినట్లు అంటున్నారు జీవులు. ఆత్మకు ఏ వ్యవహారము లేనప్పటికీ ఆత్మకు వ్యవహార ప్రవాహం ఆరోపణం చేయటానికి (పాలలో నీరున్నట్లు) స్థూల దేహపు లక్షణాలు ఆత్మకు ఆరోపణ చేయబడినవి. దేహం మరణించటంతో ఈ బాధలన్ని పోతున్నవి. దేహానికి, దేహం వలె ఆత్మ బాధింపబడక తన సంసారమును స్వరూపమును (వెన్నను) జీవుడు పొందటానికి, జీవుడు దేహంలో ఉన్నా-దేహం విడిచినా, అతనిలో తన నిజ రూపంతో సారవంతంగా స్థిరంగా ఉన్నది.

2. **స్త్యాన:-** ఏమీ తెలియని మొద్దుతనమూ తెలుస్తున్నప్పటికి, అర్థం అవుతున్నప్పటికి చెచ్చెర పుట్టక పోవటం, ఆచరించక పోవటం అనే మొద్దుతనం స్త్యానం అనబడుతుంది.

3. **సంశయ:-** శాస్త్రాల హెచ్చరికను విన్నప్పటికీ కూడా స్త్యాన ప్రభావంచేత మొద్దుతనం చేత సంశయం సంశయంగానే మిగిలిపోతుంది. ఆచరించలేని బోధ వాక్కులకు బెదురుకుంటారు. మనమెట్లాగు ఆచరించలేము. ఇక వినటం దేనికని చల్లగ తప్పుకుంటారు. బోధ నుండి తప్పుకుంటే సంసార బాధనుండి తప్పుకోలేరు. అయినా సాధన విషయానికి సమాధాన పడటంలో వారికి నిత్యమూ సంశయమే, ఇది తమోగుణ లక్షణం.

4. **ప్రమాద :-** ప్రస్తుతపు స్థితి కంటే ఎంత గొప్ప స్థితి నైనా ఇంకొకటి ఆలోచించాలంటే ప్రస్తుతపు స్థితిని విడనాడాలి. ప్రస్తుతపు స్థితి విడనాడాలంటే తానే నాశనమైనట్లు విచారపడిపోతారు. ఇంకా కొందరు ఏమరుపాటుగా ఉంటారు. లక్ష్యపెట్టలేక ఆచరించాలని అనుకుంటూనే అట్లా ఆలోచిస్తూనే ఆలోచించని వారివలె ఆచరించలేకపోతారు. ఎన్ని నియమాలు, ఎన్ని బోధలు చెప్పినా ఆనందిస్తారు కాని ఆచరించరు, ఆచరించలేరు. సాధనలోని ప్రతి సోపానంలో ప్రమాదం అవాంతరము సాధకుని ముందుకు పోనియ్యక చాలాకాలం కొన్ని జన్మలు కూడా వృధా అయిపోవును.

5. **ఆలస్య:–** తర్వాత చేస్తానని వాయిదాలు వేసే లక్షణం.

6. **అవిరతి:–** ప్రీతి లేకపోవుట ఇంకొక అవాంతరము, చెప్తే చాలమంది సాధనకులనబడే వారికి కోపం వస్తుంది.

7. **భ్రాంతి దర్శన:–** అంటే భ్రాంతిలో పడుట, భ్రాంతిని చూచుట అని అర్థం. ఉన్న నిజ వస్తువును చూడలేక, లేని కల్పిత పదార్థమును చూచుట భ్రాంతి, త్రాడును చూచి పాము అనుకున్నట్లు, ఉన్న దానిని చూడలేక పోవటం అనే అగ్రహణ దోషం వేరే కల్పితమై దానిని చూడటమనే అన్యథా గ్రహణ దోషం అనే రెండు దోషాలు కలుగుతున్నవి.

8. **అలబ్ధ భూమికత్వం:** సాధకుడైనా విక్షేపావృత్తులున్నంత వరకు, అంతరాయములు వున్నంత వరకు, తన చిత్తవృత్తులను నిరోధించలేడు, తరిమేయలేడు. చిత్తవృత్తులను నిరోధించి ఉంటే తదా స్వరూపే అవస్థానం (3వ సూత్రం) అప్పుడు స్వరూపంలో నిలిచే స్థితి. అంతరాయములు వున్నంతవరకు అలబ్ధ భూమికత్వం స్వరూపమే కాదు. ఏదీ పొందలేని స్థితి అన్ని అవాంతరాలకు దాస్యమే అతని స్థితి.

9. **అనవస్థితత్వ :** జీవితాంతము జన్మ జన్మలకు ఏదో పొందనట్లు తహతహలాడి పోతున్నారు. ఏదో కావలసినది ఏదో స్వంతమైనది అదేదో పొందకుంటే గతి లేదన్నట్లే తహతహలాడి పోతున్నారు. ఇదే అనవస్థితత్వం 1) స్వరూపంలో నిలువ లేకపోవటం, 2) సాధనలో నిలువలేక పోవటం, 3) వివేకం, విచారణలో నిలువలేకపోవటం, 4) కోరి తెచ్చుకున్న విషయంలో భాగంలోను నిలువలేక పోవటం, 5) విషయాల వల్ల పేరుకున్న చిత్తవృత్తులలో కూడా నిలువలేక పోవటం, 6) అజ్ఞానంలోనూ నిలువలేక పోవటం ఇదే అనవస్థితత్వం తనకు ఎక్కడా ఏ స్థితి లోను నిలువ నీడలేని స్థితి.

153. **సూ॥ ప్రచ్ఛర్దన విధారణాన్యాం వా ప్రాణస్య :** విషయములను బయటకు నెట్టుట రేచకమని, శాస్త్ర విజ్ఞానమును గ్రహించుట పూరకమనీ శాస్త్ర విజ్ఞానమును తనదిగా చేసుకొనుట కుంభకః

154. **సూ॥ నిశేధనం ప్రపఞ్చ రేచకాఖ్యస్సమీరితః బ్రహ్మై వాస్మీ యావృత్తిః పూరకోవాయరుచ్యతే తతస్తధ్వృతి నైశ్చల్యం కుమ్భకం ప్రాణ సంయమః అయం చాపి ప్రబుద్ధానా మజ్ఞానం ఘ్రాణ పీడనం :**

ప్రపంచమును నిషేదించుట రేచకమనీ, నేను బ్రహ్మమునే అని స్వరూపమును గ్రహించుట, పూరకమని స్వరూపమును నిశ్చలంగ నిలుపుకొనుట కుమ్భకమని, జ్ఞానపరమైన ప్రాణాయామమును బోధిస్తున్నది, తేజో బిందూపనిషత్ జ్ఞానపరమైన ప్రాణాయామమును అర్థంచేసుకోలేని, ఆచరించలేని అజ్ఞానులకు ప్రాణాయామమంటే ముక్కు పిండటమే అర్థమవుతుంది అని కూడా అంటున్న తేజో బిందూపనిషత్.

155. **సూ॥ క్లేశమూల కర్మాశయో దృష్టాదృష్ట జన్మవేదనీయః :-** దృష్ట జన్మ అంటే చూచిన జన్మ, జ్ఞాని తన కర్మలలో తన జన్మకారణములను క్లేశ కారణములను చూచి విచారించి, క్లేశ కారణములను అతిక్రమించే సాధనను ఆచరించి, జన్మకారణమును సంస్కరించుకుని పొందిన జన్మ. ఈ పొందిన దృష్ట జన్మలో సాధకుడు జ్ఞాని తనకర్మలతో తన జీవితంలో తన చేష్టలలో అవిద్య మొదలైన క్లేషముల స్థాయిని చూడగలడు. నిజసాధకుని సాధన సంస్కారం ఎటువంటిదంటే అతని దృష్టి నిత్యం నిర్బీజ సమాధిని పొందాలని క్లేశములు కామ సంకల్పములను శుష్కింపచేయాలని పూర్తి జాగరూకతతో ఉంటుంది. ఇది అతని ధ్యేయం. ఈ పొందిన జన్మలో తన ధ్యేయం కోసం చేసే సాధనలో శాస్త్రం చూపిన సాధన సోపానాలను అధిరోహించటంలో తాను అవలీలగ చేయగలిగినవి, తను పూర్వజన్మల సంస్కారం చేత చేయగలిగినవే. ఎందుకంటే పూర్వ పరిచయం ఉంటేనే ఇప్పుడు అవలీలగా ఆచరించవచ్చును. ఈ జన్మలోని సాధనలో ప్రయత్నం చేత కూడ ఆచరించలేనివి, జన్మాంతరంగా పరిచయం కానివి, ఈ జన్మలోనే ఆ సోపానాలను పరిచయం చేసుకొని ఆచరించి ఉత్తీర్ణుడైతే మంచిదే, ఉత్తీర్ణుడు కాకున్నా పరిచయం చేసుకొని ప్రయత్నంలోనైనా జన్మను విడనాడాలి. ఇట్లా విచారణ చేత జన్మను జన్మ విలువను చూచి జన్మను సాధనపరంగా సమన్వయం చేసుకొనగలిగిన జన్మ దృష్ట జన్మ. అదృష్టజన్మ అంటే చూడని జన్మ (దృష్ట జన్మకు వ్యతిరేకం)

156. **సూ॥ విశేషావిశేష-లింగమాత్ర లింగాని గుణ పర్వాణి :-** తనకు తెలియకుండగనే తను గుర్తించని భోగాలను కోరే స్థానం ప్రవృత్తి, సత్వగుణమైన బోగేషణ, త్రిగుణపరమైన ధారేషణ, సత్వగుణపరమైన కీర్తికాంక్ష, పదవీకాంక్ష, బిరుదులందు కోరిక, పొగడ్తలందు కోరిక మొదలైనవి. తనకు తెలియకుండగనే తను గుర్తించిన భోగాలను కోరి త్రిగుణముల కిచ్చిన స్థానములు.

157. **సూ॥ తదర్థ ఏవ దృశ్యస్సాత్మా :-** వివేకద్రష్ట అయితే దుఃఖాన్ని విచారణాత్మకంగా మార్చుకుని, విచారణలో వివేకాన్ని పొంది, ఆ స్థానంలో నుండి దుఃఖాన్ని దింపి వివేకానికి పట్టంకట్టి, అదే స్థానంలో వివేకాన్ని చూస్తాడు, అనుభవిస్తాడు, భోగిస్తాడు, ఆనందిస్తాడు. కనుక దుఃఖమనే దృశ్యం కూడా వివేక ద్రష్ట భోగానికే, కామ కామియొక్క భోగానికి కాదు.

లోకంలో కూడా దుండగుడు ధనికుడికి సేవచేస్తే నిజానికి ధనానికి సేవచేసినవాడే. అతడు జ్ఞాని యందు విశ్వాసంతో జ్ఞానికి సేవచేస్తే, జ్ఞానికి జ్ఞానం కొరకే సేవ చేస్తాడు. ఈ విధంగా దుండగుని ధనికుడు భోగించలేడు. జ్ఞానియే బోగించ గలుగుతాడు. అట్లాగే వివేక ద్రష్టయే బయట దృశ్యములను ఇంద్రియములనే దృశ్యములను సాధన అనే దృశ్యమును, అన్ని దృశ్యములనూ తన వివేక దృష్టితో వివేకపరంగా వివేక రూపంగా అనుభవిస్తాడు భోగిస్తాడు.

158. **సూ॥యోగాజ్ఞానుష్ఠానాద్ అశుద్ధిక్షయే జ్ఞాన దీప్తిర్ అవివేక ఖ్యాతేః** యోగానికి చెప్పిన అష్టాంగములను (యమ నియామదులను) అనుష్టానం చేసినందువలన త్రిగుణాత్మ ప్రవృత్తి నశిస్తుంటే నశింపచేసుకుంటూ వివేకఖ్యాతిని (ప్రకృతి-పురుష వివేకం) పొందే వరకు సాధకుడు తనలో జ్ఞానజ్యోతిని, వివేకజ్యోతిని వెలిగించి నిలపాలి అంటున్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే వివేకఖ్యాతిని పొంది నిర్బీజ సమాధి వరకు అన్ని సాధనాంశములలోను వివేకజ్యోతి జ్ఞానజ్యోతి వెలిగించాలి, నిలపాలి. జ్ఞానపరమైన సాధననే సాగించాలి. ఎప్పుడో కొంతవరకు మాత్రం కాదు. చివరిస్థితి తురీయ స్థితి వరకు వివేక ఖ్యాతి పొందేవరకు అట్లాగే ఆచరించాలి. యోగాంగాలను అనుష్టానం చేయటంలో చిత్తశుద్ధికి కూడా జ్ఞానదీప్తి కావాలంటున్నారు. భౌతిక దేహాన్ని సాధనకు వశమయ్యే విధంగా ఆహార, విహార, నిద్ర, జాగరణ, కర్మలను యుక్తంగ తగుమాత్రం నిలుపుకోటానికి కూడా సాధకుడు మూర్ఖంగా కాక జ్ఞానం చేత చిత్తాన్ని జయించి దేహాన్ని వశపరచుకోవాలి.

159. నిర్బీజసమాధి పరణామ సాధనకు దేహమును విజ్ఞానపరంగా సంయమము చేసుకున్నందువలన దేహంలో ఇతర విషయ గ్రాహ్యశక్తి స్థంభించినపుడు చక్షుప్రకాశమును అతిక్రమింపచేసే తత్వదృష్టి సంయోగం కలుగగా స్థూలశరీర ధ్యాస పోతుంది. సూక్ష్మ, కారణ శరీరముల నశించుట వలన స్థూల శరీరధ్యాస నశిస్తుంది.

స్థూలదేహంతనే నిర్భీజ సమాధిని పొందాలని ప్రయత్నం చేస్తే సమాధి పరిణామం యొక్క గ్రాహ్యశక్తి స్థంభించంగా ఇటువంటి సాధన దృష్టికి రాగా సమాధిస్థితి అంతర్ధానం అవుతుంది. సమాధి పొందలేని స్థితి కలుగుతుంది.

160. **సూ॥ సోపక్రమం నిరుపక్రమం చకర్మ తత్ సంయమాత్ అపరాన్త జ్ఞానమ్ అరిష్టేభ్యోవా :** చిత్తానికి కలిగే సమాధి పరిణామం అంతరింద్రియ స్థితి. జ్ఞాన పరమైనది. ఈ స్థితిని సప్తధాతువుల లోను కలిపి స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములను మూడింటిని సమాధి పరిణామమునకు తగినట్లు వశం చేసుకొంటే, సంసార బీజం విజ్ఞానపరంగా నిరోధింపబడుతుంది. విజ్ఞానపరమైన ఈ సాధనే కర్మ అంటున్నది ఈ సూత్రం. విజ్ఞాన పరమైన సాధన సోపక్రమం. అనగా సరియైన క్రమంతో కూడినది క్రమబద్ధమైనదని, నిరుపక్రమం సరియైన క్రమం విడిచినది, క్రమబద్ధం కానిదని, సోపక్రమ నిరుపక్రమముల సమ్మిళితమైయే ఉంటుందని గుర్తించాలి. ఇది తప్పించుకొని సాధనను సోపక్రమంగా క్రమబద్ధంగా ఆచరించాలంటే, సాధన ఆచరణను ధర్మ-లక్షణ అవస్థా పరిణామముతో సమన్వయం చేసుకోవాలి, పోల్చుకుని చూచుకోవాలి. అప్పుడు అపరాన్త జ్ఞానం కలుగుతుంది. అంటే మరణం ఎప్పుడు కలుగుతుందో అటువంటి జ్ఞానం కలుగుతుంది. రైలు వేగమూ గమ్యానికి ఇంకా మిగిలి వున్న దూరము, అప్పటికి గడిచిన దూరము, మొదలైన వివరాలు, రైలు ప్రయాణంలో తెలుసుకుంటే ఈ వివరాలను అనుసరించి గమ్యాన్ని రైలు, ఎంతసేపులో చేరగలదో కొద్దిగొప్ప తేడాతో చెప్పవచ్చు. అట్లాగే ఆచరణలోని వేగమూ, గమ్యానికి మిగిలిన దూరము, సాధనలో గడచిన దూరము మొదలైన సాధన వివరాలు ధర్మ లక్షణ అవస్థా పరిణామములను సమన్వయంతో తెలుసుకొని, ఆచరణకు, స్థూల శరీరము యొక్క భౌతిక శక్తిని తెలుసుకొని మరణకాలం ఎపుడు కలుగనున్నదో తెలుసుకొనవచ్చు. అంతేకాదు పరీక్షకు శ్రద్ధగ చదివినవాడు, బొంకనివాడు తన సామర్థ్యాన్ని ఎగుడు దిగుడుగ కాక తూచి గుర్తించగలిగినవాడు, తన చదువుకు పరీక్ష అనే అంతకాలంలో తన స్థితిని తన ప్రస్తుతపు స్థితితో పోల్చుకుని ఊహించ గలుగుతాడు. అట్లాగే ధర్మ-లక్షణ అవస్థా పరిణామములచేత తన మరణకాల స్థితిని మరణాంతర స్థితిని, తనగతిని గురించిన జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇంకా సాధన ఆచరణలోని అరిష్టములు, దోషములు సాధారణంగా ఎటువంటివి

కలుగగలవో, ముందుగనే ఊహించే జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఈ జ్ఞానం వలన సాధన, ఆచరణలో భ్రష్టు కాకపూర్వమే సవరించుకోవటానికి అవకాశం ఉంటుంది.

161. **శ్రీ చక్ర సంకేతము :** జీవితానికి ధనం అవసరమేగాని, ధనమే జీవితం కాదన్న సత్యాన్ని ప్రజలు గమనించుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తి తమ జీవితాలకు నిజమైన గమ్యం వేరే ఉందన్న సత్యాన్ని గమనించాలి. ఆ గమ్యం భూమిపై లేదు, ఇది వేదాంతం. మాట వాడటం కాదు సత్యం. ఆ గమ్యమే మన ప్రయాణం. ఎక్కడ నుండి ప్రారంభమైనదో తిరిగి అక్కడికి చేరుకోవడం. కర్మబంధాలనుండి విముక్తి పొందడమే ఆ గమ్యం. ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి కావలసిన ప్రవర్తనను అలవర్చుకోవాలి ఆ ప్రవర్తన ఎటువంటిదో చెప్పే జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి. అదే నిజమైన విద్య.

గాయత్రి-కుండలిని-సావిత్రి

(డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ)

162. విశేషమైన శక్తి లభించినపుడు బాధ్యతలు కూడా బాగానే పెరుగుతాయి. పరిణామక్రమంలో ముందుకు వెళ్ళగలిగే లక్షణాలున్న వ్యక్తికి విశేషమైన మార్గదర్శనము లభిస్తూనే ఉంటుంది. దీనినే ఆధ్యాత్మివిద్యలో గురుపద ధ్వనులు అంటారు.

163. **కుండలినీ జాగరణ ఎందుకు?**

గురుశిష్య సంబంధము శారీరకమైనది కాదు. ఆత్మకు సంబంధించినది, సాధకుని జీవాత్మ గురువుయొక్క ఆత్మతో సంబంధము కలిగి వుంటుఃది. అందువలన గురువు శరీరాన్ని త్యజించినా యేవిధమైన అవరోధాలు లేకుండా ఆయన నుండి ప్రేరణ నిరంతరము లభిస్తూనే వుంటుంది.

కుండలినీ శక్తిని ఒక విధంగా కాస్మిక్ ఎలక్ట్రిసిటి అనవచ్చు. అది యోగాగ్నిని జాగృతము చేసినప్పుడు వ్యక్తిని ప్రాణవంతునిగా సమర్థునిగా ద్రష్టగా తయారుచేస్తుంది. అది వ్యక్తియందలి రోగమును, వృద్ధాప్యమును, మృత్యువును దాటించి జీవన్ముక్తి వైపుకు నడిపిస్తుంది. కుండలిని చేతనాత్మక శక్తి. అది వ్యక్తి యందు శక్తిని బలాన్ని పెంపొందిస్తుంది. అతని వ్యక్తిత్వానికి కాయకల్పము చేస్తుంది.

164. కుండలినీ ప్రాణవిద్యుత్తు, మనుష్యుల జీన్సు, గుణాన్నే మార్చి వాటిలో మార్పులు తీసుకు రాగలదని ఇతిహాసాలు ఋజువు చేస్తున్నాయి.

165. **సూక్ష్మ శరీర స్థితి కుండలినీ జాగరణ :**

ఇది పంచకోశాల ఆధారముతో జరుగుతుంది. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు చేతనకు గల ఐదు ఆవరణలు. అందులో పంచ తత్వాలు పంచ ప్రాణాలు ఉంటాయి. వీటినే పంచ లోకాలు, పంచ ఆయామాలని అంటారు. వీటి సామర్థ్యమును వికసితము చేసుకోవటములో సాధకుడు అదృశ్య జగత్తుతో సంబంధము యేర్పరచుకుంటాడు. సామన్య మానవుని జ్ఞానము దృశ్య జగత్తుకే పరిమితమై వుంటుంది. సూక్ష్మ జగత్తుకే పరిమితమై వుంటుంది. సూక్ష్మ శరీరములో కుండలినీ జాగృతం కావడంతో మనుష్యునికి అదృశ్య జగత్తుతో పరిచయం కలుగుతుంది. అందులో నివసించే పితరులతో, దేవతలతో స్నేహ సంబంధాలు కలిగి ఇచ్చిపుచ్చుకోవటాలు ప్రారంభమవుతాయి. ప్రకృతి రహస్యాలు తెలిసిపోతాయి. భవిష్యత్ సంఘటనలన్నీ అర్థమవుతాయి. వాటిని తెలిసికొని తగు విధముగా ప్రణాళిక వేసుకొని అనుకూలత అనే లాభము కలిగి ప్రతికూలతను నివారించి ముందుకు సాగవచ్చు. ప్రజల మనస్సులలో అనుకూల భావాలను ప్రవేశపెట్టి లోక జీవన ప్రవాహగతి మళ్ళించవచ్చు.

166. **కారణ శరీరస్థితి కుండలినీ జాగరణ :-**

దీనికి సంబంధించిన మూడు ప్రయోగాలున్నాయి. వాటిని గ్రంథి భేదనము అంటారు. మస్తకము మధ్యలో రుద్ర గ్రంథి వున్నది. దాన్నే కైలాస పర్వతమని, క్షీర సాగరమని పిలుస్తారు. దీనిని బ్రహ్మాండీయ శక్తులను ఇచ్చి పుచ్చుకోవడంతో కూడిన ధ్రువకేంద్రము అంటారు.

రెండవది హృదయ ప్రదేశంలో వున్న విష్ణుగ్రంథి. అది చేతన యొక్క అంతరాళము. భావ సంవేదనలకు కేంద్రము. తృప్తి, తుష్టి, శాంతి ఇక్కడ లభిస్తాయి. తన ఆలోచనలను సమున్నతము చేసుకొని ఇతరుల ఆలోచనలను మార్చగలిగే శక్తి యీ గ్రంథినుండి లభిస్తుంది. మూడవది బ్రహ్మగ్రంథి. ఇది నాభి చక్రములో వుంటుంది. శారీరక స్వాస్థ్యము, ప్రతిభ, బుద్ధి సూక్ష్మత, సశక్తత సాహసము, వుత్పాదన, అభివర్ధన మొదలైన అనేక

శక్తుల ప్రవాహము యీ క్షేత్రములో లభిస్తుంది. మూలాధార చక్రము దీని గహ్వరములో వున్నది. కుండలినీ శక్తి చిరవిశ్రాంతి తీసుకొనే ప్రదేశము యిది. దీనిని ప్రాణ ప్రహారముతో నిద్ర లేపి కైలాసము వరకు పంపించాలి.

167. **ప్రాణాలిచ్చైనా సరే సద్గురువును పొందితే అది చౌక బేరమే?**

గురువు లేకుండా ఆత్మ కళ్యాణ ద్వారాలు తెరచుకోవు. సాధన ఫలించదు. ఏ సద్గురువు యొక్క మహాత్మ్యమును శాస్త్రాలు వర్ణించినాయో, నిజానికది సాధకుని అంతఃకరణయే. నిరంతర క్రమశిక్షణ మరియు ఊర్ధ్వగమన ప్రకాశము దీని వల్లనే సంభవము. అంతకరణ నుండి వచ్చే పిలుపును సందేశమును, మార్గదర్శనమును వినకపోవుట వలన దాని సామర్థ్యము తగ్గిపోయినది. దాని నిర్దేశానుసారము జీవిస్తే సాధకుడు ఎట్టి పరిస్థితిలోను మార్గచ్యుతుడు కాడు. అంతఃకరణ యొక్క ఈ సామర్థ్యమే సద్గురువు. దీనికి నమస్కరించుట, దీనిని పూజించుట, పరిపోషణ చేయుటయే గురుభక్తి యొక్క యదార్థ స్వరూపము.

విశేషమైన ప్రేరణ నిచ్చే శరీరధారియైన గురువును యెన్నుకోవడం ఎంతో అవసరము. కానీ భౌతిక గురువు యొక్క పని అంతఃకరణములో వున్న సద్గురువును పరిచయం చేసి, తన శిష్యునిని ఆ సద్గురుని ఉపాసకుడిగా, భక్తునిగా మార్చడమే.

విద్యార్థి యెంత శ్రమపడినా ఉపాధ్యాయుని జ్ఞానదానము లేకుండా ఉన్నత శిక్ష ఫలించదు. అలాగే సమర్థ గురువు యొక్క శక్తి పాతము లేకుండా సాధకుని దీక్ష ఫలించదు.

ఉపనిషత్ కల్ప తరువు

కఠోపనిషత్

168. శరీరము పడిపోకపూర్వమే ఆత్మను తెలుసుకొనువాడు, సంసారబంధము నుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. అట్లు తెలిసికొనలేనిచో అతడు మరల శరీరమును ధరింపవలసి వచ్చును (పునర్జన్మను పొందవలసి వచ్చును)

హృదయమున గల కోరికలన్నియు ఎప్పుడు పూర్తిగా తొలగిపోవునో అప్పుడు మర్త్యుడు అమృతుడై ఇచ్చటనే బ్రహ్మమును లెస్సగ పొందుచున్నాడు.

హృదయము యొక్క నాడులు నూట ఒకటి, వీటిలో నొకటి (సుషుమ్నానాడి) తలపైదాక (బ్రహ్మరంధ్రము వరకు) వ్యాపించియున్నది. దీనిలో పై వరకు పోవు మానవుడు (ఎరుక) అమృతత్వమును పొందును. మిగిలిన నాడులు మాత్రము భిన్న మార్గముల ద్వారా వెడలిపోవునవి.

ఉత్తరాయణ మార్గము ద్వారా, తపస్సుతో, బ్రహ్మచర్యము చేతను, శ్రద్ధ చేతను, విద్యచేతను పరమేశ్వరుని అన్వేషించి, ఆదిత్యుని పొందుదురు. ఇదియే సర్వప్రాణులకును ఆశ్రయము. ఇది వినాశము లేనిది. భయము లేనిది. ఇది కర్మాధికారము లేని కేవలము ఉపాసనాపరులకును, కర్మ జ్ఞానములు రెండును కలవారికిని అత్యుత్తమమైన గమ్యస్థానము. వీరు మరల జన్మించరు. ఎందువలన అనగా, ఈ ఆదిత్య రూప స్థానము, కేవల కర్మవంతులకు నిరోధ హేతువు.

పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మలోకము జిహ్వా చాపల్యము, అసత్యము, మోసము లేనివారికి ప్రాప్తించును అనగా ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువు సత్య జీవనాభిలాషియై సత్యాచరణ కలిగియుండవలెను.

169. అశ్వల పుత్రుడగు కౌసల్యుడు పిప్పాలాదుని ఇట్లడిగెను. ఓ పూజ్యుడా ఈ ప్రాణము ఎచట నుండి పుట్టుచున్నది? ఈ దేహమునందు ఏవిధముగా ప్రవేశించుచున్నది? ఈ శరీరము నందు విభజించి, ఎట్లు ప్రతిష్టితం అగుచున్నది? ఏవిధముగా ఈ శరీమునుండి నిష్క్రమించుచున్నది? ఏ విధముగా ఆదిభౌతికము, ఆది దైవికముగా అగు బాహ్యాజ్ఞానమును, ఆధ్యాత్మికమగు అంతరజ్ఞామును ధరించుచున్నది?

జవాబు :- ఈ ముఖ్య ప్రాణము పరబ్రహ్మము నుండి పుట్టుచున్నది. పురుషుని యందు ఈ నీడ (ప్రతిబింబము) ఎట్లున్నదో ఈ బ్రహ్మయందు ప్రాణరూపమైన తత్త్వము సమర్పితమైయున్నది. (ఆ ప్రాణమే) మానసికములై ఆలోచనలచే ఏర్పడు కర్మలు మొదలగు నిమిత్తముచే ఈ దేహములో ప్రవేశించు చున్నది.

చక్రవర్తి భిన్న, భిన్న అధికారములలో, భిన్న భిన్న కార్యములను చేయుటకు అధికారులను ఆజ్ఞాపించునట్లు, ఈ ముఖ్య ప్రాణము ఇతరములైన చక్షురాది ప్రాణములను తన భేదములగు ప్రాణాపాదులను ప్రత్యేకముగా ఆజ్ఞాపించుచున్నది.

ఈ ముఖ్య ప్రాణము పాయూపస్థల యందు అపానమును నియమించు చున్నది. తాను (ముఖ్య ప్రాణము) స్వయముగా ముఖము నుండియు, నాసిక నుండియు వెలువడుచు చక్షుస్సులందును (కళ్ళయందు), శ్రోత్రముల (చెవుల) యందును సంచరించును. ఈ ప్రాణాపానముల మధ్యలో సమానమున్నది. ఈ సమాన వాయువు జఠరాగ్నిలో పచనము చేయబడిన అన్నమును సమానముగా అన్ని అవయవములకు పంచి పెట్టుచున్నది. ఆ జఠరాగ్ని నుండి సప్త జ్వాలలు వెలువడుచున్నవి.

ఈ జీవాత్మ హృదయములో నుండును. ఈ హృదయము నందు ప్రధాననాడులు నూట ఒకటి (101). ఆ ప్రధాన నాడులలో ఒక్కొక్క నాడికి ఒక వంద ఉపనాడులున్నవి. ఒక్కొక్క ఉపనాడియందు డెబ్బది రెండు ప్రతిశాఖా నాడుల సహస్రములు అనగా డెబ్బయిరెండు వేల (72,000) చిన్న నాడులు గలవు. ఈ నాడులన్నింటిలోను వ్యానమను పేరుగల ప్రాణము సంచరించుచున్నది.

ఉదాన వాయువు నూట ఒక నాడులలో ఊర్ధ్వాభిముఖముగా సుషుమ్నా నాడియను నాడి ద్వారా నాభికిపైన సంచరించునదై శుభకర్మల వలన పుణ్యలోకమును, (నిషిద్ధ) పాప కర్మల వలన పాపలోకమును, శుభ అశుభకర్మల వలన మనుష్య లోకమును ఈ జీవుని చేర్చుచున్నది.

ముండకోపనిషత్

170. గృహస్థుడగు శౌనకుడు, అంగీరసుని శాస్త్ర ప్రకారము సమీపించి పూజించి ప్రశ్నించెను. హే భగవన్ "దేనిని తెలుసుకున్నచో, అన్నింటినీ తెలుసుకొన్నట్లు అగును? అదియేది?" అని అడిగెను.

ఆ శౌనకునకు ఇట్లు చెప్పెను. పరవిద్య అపర విద్య అను రెండు విద్యలు తెలియదగినవి అని బ్రహ్మజ్ఞానులు పలుకుచున్నారు.

ఆ విద్యలలో ఋగ్వేగము, యజుర్వేదము, సామ వేదము, అధర్వవేదము, శిక్ష, కల్పము, వ్యాకరణము, నిరుక్తము, చందస్సు, జ్యోతిష్యము ఇవియన్నియు కలిగినది అపరవిద్య. ఏ విద్యచే అక్షరుడగు పరమాత్మ యొక్క స్వరూపము ప్రాప్తించునో అది పరవిద్య లేదా బ్రహ్మవిద్య.

ఈ పరబ్రహ్మ తత్త్వము దర్శించుటకు గాని, గ్రహించుటకు గాని వీలుకానిది. సంబంధము లేనిది, రంగులు, రూపములు గాని, నేత్రములు, శ్రోత్రములుగాని, హస్తములు, పాదములుగాని లేనిది, నిత్యమైనది. సర్వ వ్యాపకమైనది. సర్వగతము, అత్యంత సూక్ష్మము, అవ్యయము, సమస్త భూతముల యొక్క ఉత్పత్తి స్థానమై యున్నది. తెలిసిన బ్రహ్మజ్ఞానులు సర్వత్ర ఈ ఆత్మనే దర్శించుచుందురు.

171. క్షీణ పాపులు యత్నశీలురునగు బ్రహ్మనిష్టులు ఏ ఆత్మ స్వరూపమును చూచుచున్నారో, తేజోమయమైనదియు పరిశుద్ధమైనదియునగు ఆ ఆత్మ స్వరూపము ఎల్లప్పుడు సత్యము చేతను బ్రహ్మచర్యము చేతను, ఈ దేహమునందే పొందబడుచున్నది.

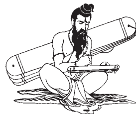
172. ప్రవహించుచున్న నదులు తమయొక్క నామరూపములను వదలి సముద్రము నందు ఏ రీతిగా లీనమై పోవునో అదే రీతిగా ఆత్మ జ్ఞానవంతుడు నామ రూపముల నుండి విముక్తుడై పరాత్పరుడగు పరమాత్మ (దివ్య పురుషుడు)ని పొందుచున్నాడు.

మండూక్యోపనిషత్

173. ఓం అని చెప్పబడు అక్షరమే (జడ చేతనాత్మకమగు) ఇది యంతయు. దాని ఉప వాఖ్యాన మేమనిన జరిగిపోయిన భూతకాలము, జరుగుతావుండే వర్తమానకాలము, జరుగబోయే భవిష్యత్కాలము మొత్తమంతయును ఓంకారమే. ఇదే కాక ఇంకను త్రికాలాతీతమై యేదైతే కలదో, అదికూడా "ఓంకారమే".

అమృత బిందూపనిషత్

174. ఘటము (కుండ)ను తీసుకొనిపోవునప్పుడు అందుండు ఆకాశమును కొనిపోవుటలేదు. ఘటమును మాత్రమే కొనిపోవునట్లు సజీవుడైన వాడు ఆకాశమునకు సమానముగా నున్నాడు.



సుభాష్ పత్రీజీ బోధనలు

ధ్యాన శాస్త్రము

175. మనస్సు శుద్ధమయ్యే కొద్ది అంతరాత్మ అంటే భగవంతునికి దగ్గర కాగలుగుతారు. అంతేకాదు అంతరాత్మ ప్రభోదాలు వినగలుగుతారు. తద్వారా ధర్మాచరణ చేయగలుగుతారు. మెల్లిగా సత్యం గోచరిస్తుంది. ఆత్మ శక్తి ఇనుమడిస్తుంది, జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అన్ని సందర్భాలలో ఆనందంగా జీవిస్తారు. వాక్కుకు, ఆలోచనలకు, పనులకు శక్తి పెరుగుతుంది. కోరికలు వుండవు. తృప్తిగా జీవిస్తారు. అహంకారం పోతుంది. ప్రేమ, దయ, కరుణ సహజ గుణాలవుతాయి. మెల్లిగా ఆత్మసాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. భగవత్ స్థితి పొందుతారు. మోక్షాన్ని పొందుతారు.

176. వృద్ధాప్య సమస్యలు అధిగమించాలంటే రెండే రెండు మార్గాలు. 1) యవ్వనంలో పాపాలు చేయకూడదు. అంటే జీవహింస చేయకూడదు, అంటే మాంసభక్షణ మానాలి. 2) గత జన్మలలో చేసిన పాపాలు రహితం చేసుకోవాలి. దానికి ధ్యానం చేయాలి. ఎవరైతే అలా యవ్వనంలో ధ్యానం చేస్తారో వారి పాపకర్మలన్నీ రహితం అవుతాయి. ఎప్పుడయితే పాపాలు చెయ్యరో, పాపకర్మలు రహితం చేసుకుంటారో, వారికి వృద్ధాప్యంలో సమస్యలుండవు. ఆనందంగా జీవిస్తారు.

177. సరిచేసుకోవలసింది తననే కానీ, సరిచేయవలసింది ఎదుటివారిని కాదు. మనలో ఏది వుంటే అదే ఇతరులలో కనబడుతుంది.

178. భగవద్గీతలో సమఃకాయ శిరోగ్రీవం అన్నారు. కాయం అంటే శరీరం, శిరం అంటే తల, గ్రీవం అంటే మెడ. ఈ మూడు తిన్నగా (నిట్టనిలువుగా) అని కాదు. సమఃకాయం శిరోగ్రీవం అంటే శిరస్సు అంటే ఆలోచనలని, గ్రీవం అంటే కంఠం అంటే వాక్కు అని, కాయం అంటే పనులు (Deeds, words, thoughts) అవి సమంగా పెట్టమన్నాడు.

"సర్వధర్మాన్ పరితజ్య" అంటే అన్ని ధర్మాలు వదిలిపెట్టేయి, అంటే వేటి ధర్మాలు? శరీర ధర్మాలు (చూచుట, వినుట, మాట్లాడుట, కదలుట మొదలగునవి) వదలిపెట్టేస్తే, ఆత్మ ధర్మం అవగతమవుతుంది.

ధ్యాన శక్తి

179. మానవ జీవితం బాగుపడాలంటే బతకడమే కాదు, భవిష్యత్తు కూడా చూసుకోవాలి. భవిష్యత్తు రెండు రకాలు :

1) ఈ జన్మలో భవిష్యత్ జీవితము. ఇది తాత్కాలికము.
2) కనబడని మరణాంతర జీవితము. ఇది శాశ్వతము.

జీవితాన్ని జల్సాలతో, ఎక్కువ వృధాగా గడిపినా జీవహింస చేస్తూ కర్మలనే అప్పు చేసినా, మరణానంతర జీవితం నష్టపోతారు. అంతేకాదు భవిష్యత్ జన్మలు నరకప్రాయ మవుతాయి. అందుచేత అవసరాలకు మాత్రమే సంపాదించుకుంటూ, మిత ఆహారం, మిత నిద్రతో మరణానంతర జీవితాన్ని లాభదాయకం చేసే ధ్యానసాధనకు, జ్ఞానసముపార్జనకు వినియోగించాలి.

180. **గురువు ఒక్కడే సరిపోడు :** భగవంతుని పొందాలన్నా, భగవంతుని జ్ఞానం పొందాలన్నా గురువు ఒక్కడే సరిపోడు. గురువుతోపాటు, గురుబోధతో పాటు, గురు వాక్యాలతోపాటు 1) సశ్చాస్త్ర పఠనం, ఆత్మ జ్ఞానుల పుస్తకాలు చదవాలి, 2) సజ్జనుల సాంగత్యం అంటే సత్యం బోధించేవారి సాంగత్యం, 3) స్వప్రయత్నం అంటే ధ్యానసాధన ద్వారా స్వానుభవం కూడా ముఖ్యం.

181. "We won't get what we desire, we will get only what we deserve" మనం కోరుకున్నది మనకు లభించదు. మనకు అర్హత ఉన్నదే లభించును.

జీవిత సూక్ష్మాలు

182. ఇంటినుండి బయటకు వెళ్ళినవాడు, తిరిగి ఇంటికి చేరేదాకా, ఎలా శాంతించడో, తన స్వంత గ్రామం నుండి ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఎన్ని ప్రదేశాలకు వెళ్ళినా, తిరిగి స్వగ్రామం చేరుకోవాలని, ఎంత తపిస్తూ ఉంటాడో, బయట ఎన్ని సౌకర్యాలున్నా ఎలా తృప్తినివ్వదో, అలాగే ఆత్మ ఏ లోకంనుండి వచ్చిందో అంటే ఏ పూర్ణాత్మ నుండి విడివడిందో అక్కడకు చేరుకునే దాకా ఆ లోకాలకు చేరుకునేదాకా తృప్తి చెందదు.

మరి ఆత్మకు తృప్తి కలగాలంటే ఆత్మ లోకాలకు చేరే ప్రయత్నం చేయవలసిందే, ఆత్మ లోకాలకు చేరలంటే ఎవరైనా ధ్యానం చేయవలసిందే. ధ్యానం చేస్తే ధాన్యశక్తి ద్వారా ఆత్మ, ఆత్మ లోకాలకు చేరుకుంటుంది.

జ్ఞాన రసగుళికలు

183. ధ్యానంలో ఏమవుతుందంటే మన మైండ్ కామ్ అయిపోతుంది, ఖాళీ అయిపోతుంది. ఎపుడైతే మనం మన శ్వాసను గమనించామో శ్వాసను కుంభించకూడదు. శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టాలి. అలా అలా శ్వాసమీద ధ్యాస పెడుతుంటే మన మనస్సు నిర్మానుష్యమై పోతుంది. అపారమైన విశ్వశక్తి మన లోపల ప్రవహిస్తూంటుంది. కాస్మిక్ ఎనర్జీ దీనినే శివుడి రెండవ భార్య అంటే గంగాదేవి అన్నాం. చూశారా శివుడి జుట్టునుంచి పైనుంచి గంగ ప్రవహిస్తుంటుంది. అంటే శివుడు క్రింద ధ్యాన స్థితిలో ఉంటాడు. పై నుంచి కాస్మిక్ ఎనర్జీ షవర్‌బాత్ వస్తూ ఉంటుంది. లోపల చేరుతూ ఉంటుంది. ఇదే ధ్యాన యోగం.

అపారమైన విశ్వమయప్రాణ చైతన్యాన్ని ప్రాణశక్తిని మన లోపలికి తీసుకుంటూ వుండటమే ధ్యానయోగం. అప్పుడు దివ్య చక్షువు తెరచుకుంటుంది. దీన్నే మూడవకన్ను అంటారు. ధ్యానయోగం యొక్క పరాకాష్టలో మనిషి యోగి అయిపోయిన తర్వాత అంటే ధ్యాని, ఋషి అయిపోతాడు. యోగులందరు కూడాను ఋషులుగా మారినపుడు వాళ్ళకి మూడోకన్ను వస్తుంది. ప్రతి మనిషి కూడా ఒక ఋషి కావాలి. ఋషిగా కాకపోతే మళ్ళీ పుడుతూనే ఉంటాం.

ఆత్మ శాస్త్రం

184. కోరికలవల్ల అంతా నష్టమే. అందుకే కోరికలు కోరకూడదు. నిష్కామకర్మే చేయాలి. మరికోరేది ఎవరు? ఎందుకు కోరుతున్నాం? కోరేది మనస్సు. తద్వారా శక్తి హరించేది మనస్సు. అలాంటి మనస్సును ధ్యానం ద్వారా అదుపులో వుంచుకోవాలి. కోరికలకు మూలమైన మనస్సు అదుపులో ఉంటే కోరికలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. కోరికలు అదుపులో వుంటే దుఃఖమే వుండదు. శక్తిని కోల్పోము. ఆ శక్తిని ఇంకొక మంచి కార్యానికి వినియోగిస్తాం. భవిష్యత్తులో లాభం పొందుతాము.

185. తల్లిదండ్రులు వారి అమ్మాయి మగ వారితో తిరుగుతున్నా, తమ కులంగాని వాన్ని పెళ్ళి చేసుకున్నా, పెళ్ళైన కొడుకు వ్యసనాలకు బానిసై తాగి రోడ్డుమీద పడ్డా, పేకాడుతూ, ఊరంతా అప్పులు చేసినా, గొడవలు తగవుతలతో అందరిలో చెడ్డపేరు తెచ్చుకున్నా, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు తమ పరువుంతా తీసేశారని బాధపడతారు.

దేహంలోని ఆత్మ పరలోకం లోని భగవంతుని నుండి విడివడిన అంశ మాత్రమే. అందుకే భగవంతుడే అందరికి తండ్రి అని చెప్పుకుంటాము. ఆ తండ్రి అయిన భగవంతుని అంశ, ప్రతి ఒక్కరిలో ఆత్మరూపంలో ఉంది. అంటే ప్రతి ఒక్కరికి భగవంతుడే తండ్రి.

దేహంతో చేసే పనులు లోపల వున్న భగవంతునికి వర్తిస్తాయని తెలుసుకోవాలి. దేహం మంచి పనులు చేస్తే ఆత్మ అంటే భగవంతుడు ఆనంద పడతాడు. దేహం చెడుపనులు, చేయకూడని పనులు, హింసాయుతమైన పనులు చేస్తుంటే ఆత్మ ఆవేదన చెందుతుంది. క్షోభ పడుతుంది. అంటే మన తండ్రి అయిన భగవంతుని పరువు తీశామన్నమాట.

మన తండ్రి పరువు మనం కాపాడినపుడు మన పిల్లలు మన పరువు కాపాడతారు. మన తండ్రి పరువు మనం తీస్తే, మన పరువు మన పిల్లలు తీస్తారని తెలుసుకోవాలి.

భగవంతుని బిడ్డలమై వుండి మనం సత్యసంధులు కావాలి. ధర్మాచరణ చెయ్యాలి. స్వార్థం విడనాడాలి. అందరం ఆ తండ్రి బిడ్డలం. కాబట్టి సోదర జంతువులను చంపకూడదు, హింసించకూడదు.

186. ఆ బ్రహ్మ భువనాల్లోకాః పునరావర్తినోర్జునః
మాముపేత్య తు కౌన్తేయ పునర్జన్మ నవిద్యతే

ఓ అర్జునా! ఆ బ్రహ్మలోకం వరకు గల లోకాలకు వెళ్ళినా మరల జన్మ ఎత్తవలసి ఉంటుంది. కాని నేను ఉండే సత్యలోకానికి చేరుకుంటే మరల జన్మ ఉండదు. ఎంతసేపు ఇహలోక వాసులమనే అనుకుంటాము. కాని అసలు మనం పరలోక వాసులమన్న సంగతి మరచిపోతాం. అలా జీవితమంతా గడిపేస్తాం. జీవితంలో ఎన్నో సంపాదిస్తాం, సమకూర్చు కుంటాం, చివరకు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అన్నిటిని వదలి ఇహలోకం నుంచి నిష్క్రమిస్తాం. అంటే శరీరాన్ని వదిలేస్తాం. అంటే చనిపోతాం. మరల పరలోకానికి వెళతాం. అప్పుడు తెలుస్తుంది, మనం పరలోక వాసులమే కాని భూలోక వాసులం కాదని.

ఇహలోకంలో జీవించేటపుడే నేను ఇహలోకవాసినా? పరలోకవాసినా? అనే విషయం నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఖచ్చితంగా అందరూ పరలోక వాసులే. కారణం అందరూ ఆత్మలే కనుక. మరి మనం పరలోక వాసులమైనపుడు

మనం ఇహలోకంలో ఏమి చెయ్యాలి? ఏమి చేస్తే పరలోకంలో లాభం పొందుతాము? అన్నది ఆలోచించాలి. ముఖ్యంగా ధ్యాన సాధన చెయ్యాలి. ధ్యానం ఒక్కటే ఆత్మకు, అంటే మనకు లభించేది, ఉన్నత లోక ప్రాప్తి కలిగించేది. ద్యానసాధనే కాదు, ధ్యాన బోధ కూడా పరానికి లాభమే. ధ్యానానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం, వాటికి సహకరించడం ఆత్మకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం అలాంటి వారితో సాంగత్యం చేయడం ఇవన్నీకూడా పరానికి లాభమే, పరలోకం ఎలా కనబడదో ధ్యాన సాధనా ఫలితం కూడా కంటికి కనబడదు.

187. **మూడు రకాల సాధనలు:** 1) ధ్యాన సాధన, 2) స్వాధ్యాయ సాధన, 3) సజ్జన సాంగత్య సాధన. ఈ మూడు రకాల సాధనలే ముక్తికి మార్గాలు. ఈ మూడు రకాల సాధనల వల్లనే మన శరీర రుగ్మతలు మొత్తంగా లేకుండా పోతాయి. తలనొప్పి దగ్గరనుండి క్యాన్సర్ వరకు ఏ రోగాలు రావు. బోధిసత్వుడుగా చనిపోయినా మళ్ళీ మళ్ళీ పుట్టవలసి ఉంటుంది. బుద్ధుడుగా జన్మించేందుకు ఆ స్థితికి ఎదిగేందుకు బుద్ధ స్థితిలోనే తుదిశ్వాస. ఎవరైతే బుద్ధ స్థితిపొంది, ఆ స్థితిలో జీవిస్తూ తుది శ్వాసను వదిలి పెడతారో వాళ్ళకు ఆ జన్మే ఆఖరి జన్మ, మళ్ళీ వాళ్ళు పుట్టవలసిన అవసరం లేదు.

ఈ ముక్త స్థితి ప్రార్థన ద్వారా రాదు. భజనల ద్వారా రాదు. తీర్థయాత్రల ద్వారా రాదు. గురువు పాదాలు పిసకడంద్వారా రాదు. మంత్రోచ్ఛారణ ద్వారా రాదు. ముక్తస్థితి అన్నది ఆత్మానుభవం ద్వారా పొందాలి. స్థూల శరీరం లోంచి బయటకు వచ్చి సూక్ష్మ శరీరంలో విహరించాలి. సూక్ష్మ శరీరంలోంచి బయటకు వచ్చి కారణ శరీరంలో విహరించాలి. కారణ లోకాలలో కారణ శరీరంలోంచి బయటకు వచ్చి మహా కారణలోకాలలో మహాకారణ శరీరంతో విహరించాలి. అప్పుడు సృష్టి యొక్క పూర్ణ రూపం మనకు అవగతం అవుతుంది. అనుభవపూర్వకంకా ఇది "ముక్త స్థితి".

నేను తెలుసుకొనుట (బ్రహ్మానుభవము)

188. నేను యొక్క రూపం ఉపాదులు (Possessions)

1. దేహం + ఇంద్రియాలు + మనస్సు + బుద్ధి మొదలగునవి.

2. కుటుంబం + సంపద + ఇల్లు + బంధువులు+సమాజంలో హోదా+ వృత్తి మొదలగునవి.

3. కోరికలు–అరిషడ్వర్గాలు–కామక్రోధ మోహమదమాత్సర్యాలు

4. వాసనాత్రయాలు–దేహ వాసన, లోక వాసన, శాస్త్ర వాసన

5. షడూర్ములు : ఆకలి + దప్పులు = ప్రాణ ధర్మాలు
శోక + మోహాలు = మనోధర్మాలు
జనన + మరణాలు = దేహ ధర్మాలు

పై ఉపాదులు (Possessions) లేని స్థితి ఆత్మస్థితి – స్వస్వరూప స్థితి, బ్రాహ్మీ స్థితి.

గురు శక్తిపాత దీక్ష ద్వారా పొందిన ప్రజ్ఞ ద్వారా పై ఉపాదులు (Possessions) పూర్తిగా లేని స్థితి బ్రహ్మానుభవ స్థితి. ఇది జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణాం స్థితి. ఇది సంపాదించిన జన్మయే చివరి జన్మ.

సర్వ పరిస్థితులకూ విధి కారణం కానే కాదు. సంభవాలన్నింటికి కేవలం మన ఎంపిక మాత్రమే కారణం అనెడి అవగాహన కలిగి ఉండడమే జ్ఞానోదయం (Enlightenment).

ప్రబోధాలు

189. ఏది తింటామో అది శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఏది వింటామో అది ఆత్మలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. బాహ్యేంద్రియాల నిగ్రహం వున్నవాడు ధ్యాని, అంతరేంద్రియ నిగ్రహం వున్నవాడు యోగి.

190. రక్త బంధువులతో ఈ భూమిపైకి వస్తాము. ఆత్మ బంధువులతో ఈ భువిని విడిచివెళ్తాము. నీ దుఃఖం, నీ అజ్ఞానికి సూచిక. నీ ఆనందం, నీ జ్ఞానానికి సూచిక. దుఃఖం ఉన్నవాళ్ళు ఆనందం కోసం ధ్యానం చేసి తీరాలి.

191. నిన్ను వలె నీ పొరుగు వారిని ప్రేమించు, నీ పొరుగువారు అంటే సమస్త జీవకోటి అని అర్థం. ఆత్మ జ్ఞానులు ఎవరికి ఏ పనులను అప్పగిస్తే ఆయా పనులను చేయడంలో లీనమవ్వడమే సేవ.

సకల గురువు దగ్గరనుంచి అమూల్యమైన జ్ఞాన గుప్తనిధిని గ్రహించినవాడే పిరమిడ్ మాస్టర్. తెలుసుకోవలసింది సత్యం, చేయవలసింది ధర్మం. ఈ భూలోకం మనందరి మహాపాఠశాల అన్ని లోకాల నుండి ఈ భూలోకానికి అనేక అనుభవ పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి వస్తాం.

192. మీరు భూతకాలం అనే భూతాన్ని నాశనం చేయనిదే వర్తమానం అనే దేవతా స్థితిని చేరుకోలేరు. సమాధి=సమాధానాలు దొరికిన స్థితి, శ్వాసమీద ధ్యాస అన్నది మానవ జాతికి పట్టిన ప్రతి పీడనూ వదిలిస్తుంది.

193. **జీవిత ధ్యేయం :** ప్రతిక్షణంలోనూ ఆనందంగా జీవించటమే జీవిత ధ్యేయం. కలిమి (సంపద)లో నైనా, లేమిలో నైనా, అపజయంలో నైనా, మానంలో నైనా, అవమానంలోనైనా, ఒంటరిగా నున్నా, సమూహంలో ఉన్నా, పుట్టుకలోనైనా, మరణంలోనైనా అన్నిపరిస్థితులలోను ఆనందంగా జీవించ గలగాలి. ప్రతి మానవుడు కొన్ని జన్మల్లో తమోగుణిగా పుట్టాల్సిందే. మరికొన్ని జన్మలు రజోగుణపరంగా ఉండాల్సిందే, మరికొన్ని జన్మలు సత్వగుణంగా ఉండవలసిందే చివరగా నిర్గుణంగా అయి తీరుతాడు.

194. ఎవడు ఇంద్రియ ద్వారములన్నిటిని బాగుగా అరికట్టి, మనస్సును హృదయమందే నిల్పి, శ్వాసరాకపోకడలు గమనిస్తూ, శ్వాసతోటే ఓంకారమును ధ్యానించుతూ నిరంతరము సాధనచేయుచూ ఉన్నట్లయితే ఆ ప్రాణవాయువు నీ స్వాధీనము అవుతుంది. అప్పుడు శిరస్సు నందు బ్రహ్మరంధ్రమందు ప్రాణవాయువును చేర్చి ఆత్మను గూర్చిన చింతనము (యోగధారణ) గలవాడై పరబ్రహ్మమునకు వాచకమైన ఓమ్ అను అక్షరమును మనస్సుతోనే ఎడతెగకుండా స్మరియించుచు ఈ శరీరమును వదలునో అతడు సర్వోత్తమ స్థానమును (మోక్షమును) పొందుచున్నాడు.

ప్రజ్ఞా విలాసము

(శ్రీ పూర్ణానంద స్వామి)

195. యోగసాధన, సంఘసేవ అనునవి సాధకుని జీవితమున ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసముల వంటివి. సాధనారహితమైన సేవ, సేవారహితమైన సాధనాదుల వలన పూర్వకర్మ రహితము కాదు అను విషయమును ఆత్మ పరిశీలనమున గుర్తించెదరు. ఇట్లు గుర్తించుటవలన సేవ, సాధన అను రెండింటిని సాధకులు ఆచరింపవలెనను తపన చెందుచుందురు. తాము తరించి, ఇతరులను కూడా తరింపచేయవలెనను ఒక సత్సంకల్పము హృదయ కేంద్రమున నుద్భవించి, అందులకై తమ జీవితమును లోకహితమునకు అర్పించెదరు. అట్టి కోవకు చెందిన వారే పూజనీయులు. ఒక మంచి పని తాను చేయుటకన్నా, ఇతరులతో చేయించుటకు సాధ్యము కావలెను.

ప్రజ్ఞ అనగా:- సమస్త సృష్టికి ఆధారమైన చైతన్య లక్షణాన్ని గుర్తించటం, ఆ తత్వాన్ని తెలుసుకోవటమే "ప్రజ్ఞ" అను మాటకు అర్థం. నేను నేను అనే జీవచైతన్యం ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎలా పుట్టింది. ఏవిధంగా తన ఉనికిని అనుభూయ చర్వణం చేస్తున్నది, అచ్చమైన తెలివితో తెలుసుకోవటమే ప్రజ్ఞ. ఇది అమనస్కత వలన కాని సిద్ధించదు. అంటే అంతా తానే, తనకన్నా వేరే అయినది ఏమీలేదు అనే అనుభూతిలో విలీనమై దాన్నికూడా అదిగమించడం, చూచేవాడు, చూచేది, చూడటం ఒకటైన త్రిపుటి అది.

సుషుమ్నయను తేజోమయనాడి యందు అనంతమయిన విద్యుత్తు నిక్షిప్తమై యున్నదని తెలియుచున్నది. ఆ వజ్రిణి యందు చిత్రిణి యను శక్తి పనిచేయుచున్నది. ఓంకారమే ఆ చిత్రిణి. శక్తికి కారణముగ ప్రజ్ఞ యున్నది. ప్రజ్ఞ బీజము, దానియందు శక్తి పుట్టుచున్నది. గానము శక్తియైనచో గాయకుడు ప్రజ్ఞ. ఓంకార నాదము జీవులయందు అంతర్లీనముగా ఆలపించబడు చుండుట చేతనే సమస్త దేహవ్యాపారాదులు, మనస్సు, బుద్ధి మున్నగున వన్నియు పనిచేయుచున్నవి. అనగా ఓంకారమే సమస్త శక్తులకు ఆధారమై యున్నదని భావము. జీవులయందలి ప్రజ్ఞాకేంద్రములు, ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క స్థితని లేక లోకమును తెలుపును. ఇన్ని లోకముల యందును పనిచేయుచున్న ప్రజ్ఞనే బుద్ధియందురు. ఇది దేహమునందు స్పర్శ మున్నగు ఇంద్రియ శక్తులుగను, మనస్సునందు ఆలోచించు శక్తిగను పనిచేయును. బుద్ధిగానున్న ఈ వెలుగే గ్రహణశక్తిగా పనిచేయుచున్నది. అట్లు పనిచేయుచున్న ప్రజ్ఞ నిర్మలమై పరిసరములను, వ్యక్తులను ఒకే వెలుగుగా దర్శించినచో, అన్ని లోకములు నశించి, ఒకే వెలుగునందు ప్రజ్ఞ స్థిరపడును. ఇదియే శుద్ధబోధ స్వరూపము (Plane of pure intelligence or comprehension) అనగా ఒక వస్తువును చూచినచో దాని ప్రయోజనము మాత్రమే గుర్తుండుట.

కలము (Pen) తనదైనను, ఇతరులదైననూ అది వ్రాయుటకు మాత్రమే ఉపయోగించబడును. కనుక వ్రాయబడు చున్నంతవరకూ అది యెవరి వద్ద నున్నను ఒకటే. దానియందు వ్రాయబడుట అను దర్శనముగా పరమాత్మ యున్నాడని తెలియుటయే శుద్ధబోధ స్వరూపము. అట్టి చిత్రిణి యందు బ్రహ్మనాడి యున్నది. ఆ బ్రహ్మనాడి హరుని ముఖమునుండి అంతరాత్మవరకు వ్యాపించియున్నది. హరుని ముఖము లేక నోరు అనగా

భౌతిక సృష్టి లయమగు స్థితి. అనగా బ్రహ్మనాడి లేక బ్రహ్మయను తేజస్సు, చోటు నందలి అవ్యక్తస్థితి నుండి అందు అంతర్లీనమైయున్న అంతర్యామి వరకు వ్యాపించి యున్నది. దానినే పరబ్రహ్మము అని కూడా అందరు. దీని భావమేమనగా ఈ పరబ్రహ్మము జీవుని అంతరాత్మగా జీవుని యందలి మొట్టమొదటి దేవతగా ప్రారంభమయి బుద్ధి, మనస్సు, ప్రాణశక్తి అను పొరల నుండి భౌతిక దేహము వరకు వ్యాపించియున్నది. మూలాధార చక్రము నుండి సహస్రారము వరకు గల కేంద్రములు, అవి నిర్వహింప బడుటకు కారణమయిన కుండలిని శక్తియు, ఇవి యన్నియు పరబ్రహ్మ యొక్క రూపాంతరములే.

196. విద్యున్మాలా విలాసయనగా ఏడు లోకములును తనచే వెలిగించబడి వాటి యందు ప్రకాశించుచున్నదని యర్థము. అన్ని లోకముల యందలి చైతన్యమునకు ఈమెయే కారణమై యున్నది మరియు మునుల మనస్సుల యందు ప్రకాశించుచున్నది. మునియనగా మౌనము వహించువాడు. మౌనము మనస్సునకు సంబంధించినది. అనగా తాను మాట్లాడుచున్నను మనస్సుచే మాట్లాడని వాడని అర్థము. అట్టి వారియందు కుండలిని అన్ని కేంద్రముల యందును వికసించి ప్రకాశించుచుండును.

భౌతిక సంపదల యందలి సుఖములు తాత్కాలికములు. వాటివలన కలుగు సుఖములను నమ్ముకొనువానికి జీవితమంతయు వ్యర్థ ప్రయత్నమే యగును. అనగా సుఖమును సాధించుకొనుట యందలి సంఘర్షణ వలన సుఖమును కోల్పోయి దుఃఖమును సాధించు కొనుచున్నాడు. భౌతిక సంపదలు మాత్రమే సుఖమును కలిగింపలేవు. ఇది తెలిసిన వానికి సంపదలతో సంబందము లేక సుఖపడుట తెలియును. అట్లు సుఖపడు నేర్పు జీవులకు ఈమెయే జీవితమందలి సంఘటన ద్వారా పరిస్థితుల ద్వారా నేర్పుచున్నది. అట్లు నేర్పుటయే మాయ. అట్టి మాయను గుర్తించి దాని నారాధించు వానికది యోగమాయ యగును. కుండలినీ శక్తి యనగా జగన్మాతను ఉపాసన చేసినవాడు నిరంతరము అమృతధారల యందు గడుప గలుగుచున్నాడు. ఈమెను సృష్టి సమస్తము నందు ఉపాసించువారికి అమృతత్త్వము లభించును. నిరంతరము ఆమె ప్రేమయను అమృతధారల యందు తడుపబడినవారు జన్మరాహిత్యమును పొందుదురు.

197. మెరుపు తీగ వలె ప్రకాశించుచున్న కోమలమైన శరీరము కలది యని అర్థము. భౌతిక అణువులయందు నిక్షిప్తమైయున్న జీవప్రజ్ఞ (Nucleus) సూర్యకిరణములచే నుద్భోదనము చెంది, దైవ ప్రజ్ఞగ రూపాంతరము చెందుటయే రసవాద విద్య. ఇదియే గాయత్రి మంత్రముగా ఉపదేశింపబడినది. "నేను" అను ప్రజ్ఞయే జీవుని యందలి సూర్యుని అంశ. దానితో మనస్సు, శరీరము యోగము చెందుట వలన ఈ మూడింటి సామ్యమేర్పడి అంతయు సూర్యవర్ణముతో కూడిన సువర్ణముగా ప్రకాశించును. సు-వర్ణమనగా మంచి అక్షరము. నిస్వార్థ బుద్ధితో, ప్రేమతో ఇతరులతో సంభాషించుట వలన, వారికి పనులు చేసిపెట్టుట వలన వాక్కులు సువర్ణములగును. ఇదియే రసవాద విద్య. దీనిని ఉపాసించువారికి పట్టినది బంగారమగును. అనగా ఇతరుల కొరకు వారేది చేసినను, సంకల్పించినను, అది కలసివచ్చును. అట్టి వారికి బంగారము అప్రయత్నముగా సిద్ధించును. వారు మట్టిని చేతబట్టుకొని అందలి అణువులయందు పరమాత్మను దర్శించి, కోరినచో అది బంగారమగును.

198. మత్తెక్కిన తుమ్మెదల వరుసగా వ్యక్తమై కుండలిని మధురముగా కూయుచున్నది. దీనినే పెద్దలు తురీయావస్థ అనియూ, పరావాక్కు అనియూ చెప్పిరి. శ్రీకృష్ణుడు, పతంజలి "సమాధి స్థితి" యని పేర్కొనిరి. అంతర్యామి జీవులయందు మేల్కొనుట యనగా జీవప్రజ్ఞ నిదురించుట లేక అంత్యామియందు లీనమగుట అని అర్థము. మన యందు అంతర్యామి ప్రజ్ఞ వివిధ ప్రవృత్తులుగా పనిచేయుచున్ననూ అది మనకు తెలియుటలేదు. వానియొక్క అస్తిత్వమును లేక ప్రవృత్తిని మనము మన మనస్సుగా, ఇంద్రియములుగా, దేహ వ్యాపారాదులుగా పొరపడుదుము. నారాయణుడు జీవుల యందు అంతర్యామిగా నుండి కుండలిని శక్తి యొక్క వివిధ స్థితులుగా తెలియబడుచుండును. అవియే మనస్సు, ఇంద్రియములు మున్నగునవి. ఈ కుండలిని మన దేహములందు ఏడు కేంద్రములద్వారా వ్యక్తమగుచున్నది. ఈ ఏడు కేంద్రములు వెన్నెముక యందు చోటు (Space) లో నున్నవి. ఇదియే శ్రీకృష్ణుని వేణు దండము. ఏడు కేంద్రములే వేణువునకు గల ఏడు రంధ్రములు. ఒక్కొక్క రంధ్రము ద్వారా, ఒక్కొక్క రాగము వినిపంచును. ఇది తెలిసినవానికి జీవితమంతయూ వేణుగానమే. హృదయము నందు అవ్యక్తముగా వినిపించు నాదమే వాని గానము. ఇదియే "ఓంకారమని" చెప్పబడినది.

199. **సహస్రారము :**

సహస్రార కమలము సుషుమ్నా నాడికి పై భాగమున కలదు. ఈ పద్మము తెల్లగానుండి క్రిందికి తిరిగియున్నది. అనగా అధోముఖముగా నున్నది. దీనికి ఎర్రని ఉదయించు సూర్యుని వర్ణములో నున్న కేసరములు నున్నవి. ఇందు "అకారము" నుండి అన్ని వర్ణములు ఈ సహస్రారము నుండి కళంక రహితమైన పూర్ణచంద్రుడు కలడు. దానియందు త్రికోణమున్నది. ఆ త్రికోణమునందు మహాశూన్యమున్నది. ఈ మహా శూన్యమే బిందువుగా చెప్పబడినది. అది అవ్యక్త బిందువు లేక పరాబిందువు. దానియందు పరమశివుడు అనుపేర పరమాత్ముడున్నాడు. ఆయన రసము, విరసము అను రెంటికి అతీతమై యున్నాడు. ఇచ్చట కుండలినీ (16) కళలతో కూడి ఎర్రని వర్ణములో ప్రకాశించుచున్నది. ఆమె అధోముఖముగా నున్నది ఆమెయందు అర్ధచంద్రాకారము గల నిర్వాణశక్తి అను మహాశక్తి గలదు. అట్టి నిర్వాణశక్తి యందు అపూర్వ నిర్వాణ శక్తి యను మూడు లోకాలకు కారణము అయిన మహాశక్తి పనిచేయుచున్నది. అందు స్వచ్ఛమైన శివపదము గలదు. అది మాయ కతీతమైనది. అదియే నిత్యానందము, విష్ణు పదము. ఈ సహస్రారమును "యాకిని" అను దేవత అధిష్టించి యున్నది. ఆమె అన్ని దిక్కులయందు ముఖములు కలిగి మూడు నేత్రములు కలిగియున్నది. అన్ని ఆయుధములు ధరించి అన్ని వర్ణములచే శోభించుచున్నది. అన్ని అన్నముల యందు ప్రీతి కలిగియున్నది.

సహస్రారము నందు బిందువుగా నున్నది శబ్ద బ్రహ్మ. అనగా అవ్యక్తముగా నున్న శబ్దము లేక వాక్కు, దీనినే పరవాక్కు అందురు. అనగా శబ్దము, భావము తన యందు ఒక్కటిగా లయమై యున్నట్టి స్థితి. ఇదియే పార్వతి పరమేశ్వరుల కలయిక యనియూ, నిర్వాణ స్థితి యనియూ చెప్పుదురు. దీనికి పైన పర నిర్వాణము, దానికి పైన మహా పర నిర్వాణము, దానికి పైన మహో పర నిర్వాణము కలవు.

ఇది అన్నియు కూడా మనస్సు, బుద్ధి ఆత్మయందు లయమై యున్నట్టి స్థితిని తెలుపును. బుద్ధి, మనస్సు, ఇంద్రియములు మున్నగువానిగా మేల్కొనియున్న జీవప్రజ్ఞకు తన యందు తాను లీనమై యుండు స్థితి తెలియదు. ఈ స్థితి కొంతవరకు తను తాను మరచు స్థితి యని చెప్పవచ్చును.

ఈ పరా వాక్కు అవ్యక్తముగా సమస్తము నందు నిండి యున్నది. ఇచ్చట చైతన్యము పొందిన శబ్ద బ్రహ్మము మనస్సుతో లయము చెంది, నాభి చక్రము వరకు ప్రయాణము చేయును.

వాక్కునకు సంబంధించిన ప్రజ్ఞయే శబ్ద బ్రహ్మ. నాభి చక్రమునకు చేరిన కుండలినీ పశ్యంతీ వాక్కుగా చెప్పబడును. మనస్సు లేక వూహగా వ్యక్తమైన కుండలినీ శబ్ద బ్రహ్మ లేక జీవుని యందలి పురుష ప్రజ్ఞతో కలిసి అనాహతమును చేరును. అచ్చట బుద్ధితో కూడి విశేషమైన కదలికను లేక స్పందనను కోరును. ఇదే మధ్యమ వాక్కు అనగా భావములకు వలయు బాష ఇచ్చటనే పుట్టును. సుపర్ణుడనగా సృష్టికి కారణమైన మొట్టమొదటి చైతన్యము. ఈ సుపర్ణుడే మనయందలి శ్వాస, ఇచ్చటి నుండి శబ్దము కుండలినీ శక్తితో కలిసి విశుద్ధి చక్రము చేరి, దానినుండి వైఖరి వాక్కుగా వ్యక్తమగుచున్నది. ఇచ్చటనే శబ్దముగా, ఉచ్చారణగా మార్పు చెందును. ఇదియే పరమాత్మ యొక్క విరాట్ స్వరూపము అనగా వ్యక్తమైన సృష్టి.

గురుచరణ కమలములను సేవించుట యందు నిరంతర అభిలాష కలిగిన వారికి మాత్రమే సహస్రారము చేరుటకు అవకాశము కలదు. గురుచరణములనగా తన గురువు యొక్క భౌతిక శరీరము మాత్రమేనని అర్థము కాదు. సకల గురువులు, శిష్యులు మరియు జీవులు తన గురువు యొక్క రూపములుగా దర్శించి వారిని సేవించుటయే దీనికి మొట్టమొదట లక్షణము. అట్లు చేయలేని వారికి ఇది సాధ్యముకాదు. శిరస్సు నందు ఆజ్ఞా చక్రము వద్ద ఇంద్ర గ్రంథి (pineal gland) వరుణ గ్రంథి (pitutory gland) అను రెండు కేంద్రములు కలవు. ఇందులో వరుణ గ్రంథి మొదట మేలుకొనుట వలను జీవులకు సమస్త సృష్టి విజ్ఞానమంతయు కరతలామలకమగును. రెండవదియైన ఇంద్రగ్రంథి మేల్కొనుట వలన జీవుని యందు తన్మయత్వము, పరవశత మున్నగునవి కలుగును. ఇవి రెండును జ్యోతిశ్చక్రము నందు మీనరాశికి ప్రతీకలు. మీనరాశి యందు చెప్పబడిన రెండు చేపలే ఈ రెండు గ్రంథులు. 1వ రాశి మేషము శిరస్సుతో ప్రారంభము కాగా 12వ రాశి మీనము పాదములతో అంతమగును. మీనరాశి శిరస్సు నందలి రెండు గ్రంథులుగా సంకేతింపబడినది. కనుకనే పాదములకు, శిరస్సు నందలి ఈ రెండు గ్రంథులకూ సంబంధమున్నది. గురువు యొక్క పాదపద్మములను స్మరించి ధ్యానించువారికి ఈ ఆజ్ఞా కేంద్రము మేల్కొనును.

మహానాదరూపం అనగా శబ్దము పుట్టు బిందువు అనగా శబ్దము. ఉచ్ఛరించువాడు, ఉచ్ఛరించుట యను మూడును లయమైనట్టి స్థితి. ఇదియే "ఓం" కారము. ఇట్టి ఓంకారము జీవునియందు పుట్టి శ్వాసయందు మేల్కొనుచున్నది. దానివలన మనస్సేర్పడి దాని చుట్టునూ ఇంద్రియ ప్రజ్ఞలు నిర్మాణమైనవి. వీనిచుట్టూ భౌతిక అవయవము లేర్పడుచున్నవి. ఇన్నిటికినీ కేంద్రమయిన "ఓం" కారము మనలో పుట్టుచోటునే మహానాద రూపమని చెప్పిరి. ఇట్లు చోటు పుట్టుటకు కూడా ఈ నాదమే కారణమగుచున్నది. గురువు యొక్క పాదములకును, నామమునకును బేదము లేదు. అందుచేతనే చరణములనగా పాదములనియు మరియు పదములు లేక నామములనియు అర్థము. నిరంతరము గురు నామము ధ్యానము చేయుటయే గాక, ఎచటనున్నను, ఎవరి సాన్నిధ్యమున నున్నను గురు మంత్రమును ధ్యానించుచుండుటతో బాటు, తోటి వారియందు ఆ మంత్ర స్వరూపమే దేవతగా దర్శించును. అట్టివాని యందు మహానాద మొకటి పుట్టును. అది తన తనలోనుండియే పుట్టి తనకు నిరంతరము వినిపించు చుండును. తానెచ్చట నున్నను ఏ పని చేయుచున్నను ఆ నాదము వినిపించుచునే యుండును. చివరకు తామందరము ఆ నాదము నుండియే పుట్టినామని తెలియును. ఇట్టి ధ్యానస్థితి చెందిన యోగికి మాత్రమే సహస్రారము నందలి మిగిలిన దళములు విచ్చుకొనును. స్వార్థములేని, స్వచ్ఛమైన మనస్సు గలవారికి సుఖ సంతోషాలకు తరుగుండదు. అనగా వారికి సుఖము మానసికమేగాక భౌతికము గూడ. భౌతిక సుఖములు ఆవశ్యకమైనంత వరకు మాత్రము లభించుచుండును.

శైవులీ సహస్రార స్థానమును శివుని స్థానమని, వైష్ణవులు దీనిని పరమ పురుష స్థానమనియు, ఇతరులు హరిహర స్థానమనియు, దేవి చరణ యుగళ భక్తులు దేవీ స్థానమనియు కొందరు మునులు ప్రకృతి పురుష స్థానమనియు చెప్పుచున్నారు. ఈ సహస్రార స్థానము తెలిసి నియమింపబడి మనస్సుగల నరుడు సంసారము నందు తిరిగి జన్మింపడు. మూడు లోకములందు సయితము బద్ధుడు కాడు. కర్తవ్యమాచరించిన వాడగుటచే సమగ్ర శక్తి సంపన్నుడు అగును.

"మహా మోక్షము" గురువు నుండి శిష్యునికి "ఉపదేశ"మను పేర సంక్రమించును. గురువు నిర్దేశించిన మార్గమునందు జీవించుట

ప్రారంభించవలెను. తన గురువు ప్రత్యక్ష గురువు కావచ్చును లేక పరోక్ష గురువు కావచ్చును. మరియు ఈ ప్రత్యక్ష గురువుల ద్వారా పరోక్ష గురువులు కొందరు పనిచేయుచుందురు. వారినే పరమ గురువులందురు. వీరు హిమాలయములు తమ కేంద్రముగా నేర్పాటుచేసుకొని 7 (ఏడు) కేంద్రములలో ఈ భూమిపై తమ ఆశ్రమముల నేర్పాటు చేసుకొని ఈ భూమియందలి జనులకు ప్రబోధము చేయుచున్నారు. వీరు మైత్రేయ మహర్షి, మరు మహర్షి, దేవాపి మహర్షి, జ్వాలాకూలుడు మొదలగు వారు. కర్మలను సన్యసించుట యనగా కర్మలను మానివేయుట కాదు, కర్మల యందలి కర్తృత్వమును వదలుట. కుండలిని చక్రముల యందున్నపుడు ఆయా కేంద్రముల గుణములుగా జీవునిపై పనిచేయును. కామ క్రోధాదులు, రాగ ద్వేషాదులు, ఆకర్షణ వికర్షణాదులు, భ్రమ వ్యామోహాదులు, సుఖదుఃఖములు, ఈర్ష్య అసూయలు మున్నగునవి చక్రముల ప్రభావములే. ఇవన్నియు తాను కేంద్రముగా నుండి భౌతిక వ్యవహారములు నిర్వహించుట చేత కలుగుచున్నవి.

శ్రీ కుండలినీ యోగ శక్తి రహస్యము

(శ్రీ రామేశ్వరానందగిరి)

200. పరమేశ్వర స్వరూపుడు అయిన గురుదేవుని యొక్క దివ్యానుగ్రహము లభించినచో, ఎంతటి మందమతులకైనను తక్షణమే యోగసిద్ధి లభిస్తుంది. శక్తివంతమైన ఒక రైలు ఇంజను, స్వయంగా చలనశక్తి లేనివియు అధిక భారం గలవియు అయిన పెట్టెలను ఎన్నిటినో తన వెంట వేగంగా గొనిపోవడం చూస్తున్నాము గదా! అలాంటి గురువు లభించిన వారు వేదాధ్యయనాది పండితులు కాకపోయినను ఇబ్బందిలేదు. ఇందుకు ఉదాహరణం శ్రీ విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మంగారి జీవితమే. వారి శిష్యులైన సిద్ధయ్య, కక్కయ్య మొదలైనవారు గొప్ప పండితులు కారు. అయినా గురు కరుణచే యోగ సిద్ధిని, ఆత్మానుభూతిని పొంది తరించారు.

ఈ కుండలిని యోగ సిద్ధిచే సహస్రార కమలము నందు "అహం బ్రహ్మాస్మి" (నేనే బ్రహ్మమును) అనే అనుభూతి విజ్ఞానం తప్పక కల్గి తీరుతుంది. ఈ పరమ పావనమైన ఆత్మానుభూతి అనేది, శీల భ్రష్టునికి, శాంతి హీనునికి, స్థిర చిత్తంలేని వానికి అనగా చంచల చిత్తులకు లభింపదు.

ఆత్మసాధనం ఈ విధంగా ఉండగా, ఈ మార్గాన్ని వదలి, బాహ్య దృష్టితో, బాహ్య ప్రపంచంలో భగవంతుని వెదకడం సరియైన పద్ధతిగాదు. ఇందుచే కాశీ, ప్రయాగ, హృషీకేష్, తిరుమల మొదలైన పుణ్యక్షేత్రాలను గాని, వాటి యాత్రలను గాని నిరసిస్తున్నాము, అని తలంపకుడు. మహాత్ముల తపశ్చర్యాది కారణాలచే అవి పవిత్ర క్షేత్రములే అగును. కాని అదే వ్యవసనంగా పెట్టుకొని, ఆత్మ సాధన మాని, వ్యయ ప్రయాసలతో తిరుగుతూ, పవిత్ర జీవిత కాలాన్ని వ్యర్థం చేయడం సముచితం గాదు. అని మా అభిప్రాయం. కాశి, తిరుమల వంటి పుణ్య క్షేత్రాలలో నివాసం చేసేవారు అందరు పవిత్రులై లేరు గదా! పుణ్యస్థల నివాసం వారిని విశుద్ధులుగ చేయలేదు అని అందరూ ఎఱుగుదురు. హీన చిత్తులు, ఎన్ని శాస్త్రాలు చదివిననూ, ఎచ్చట ఉన్నను, వారికి నీచగుణాలు తొలగడం కష్టం.

ప్రాణశక్తి బ్రహ్మరంధ్రం చేరడమే "సమాధి" అనబడును. ఇదియే తురీయావస్థ అని తలంపబడుతుంది. ఈ శక్తిని పొందిన యోగివర్యుడు మృత్యుంజయుడే. ఏ ధ్యానంచే జీవాత్మ, పరమాత్మలకు కలయిక (యోగం) గల్గుతుందో, అలాంటి ధ్యానాన్నే "సమాధి" అంటారు.

ఏ మంత్రాన్ని మననం చేస్తామో, అందుకు తగినట్లు ప్రవర్తించాలి. అనగా దాని అర్థాన్ని కొంతవరకైనా గురు ముఖతః గ్రహించి వర్తించినచో, మంత్రం త్వరలో సిద్ధిని గల్గిస్తుంది.

201. **భక్తి :** ముఖ్యముగా "భక్తి" రెండు విధాలుగా విభజింపవచ్చును.

1. గౌణ భక్తి, 2. పరా భక్తి.

గౌణ భక్తి : తీర్థయాత్రలు చేయడం, దేవాలయాలకు పోవడం, పూజలు చేయడం, భజనలు చేయడం అతిథులను ఆదరించడం (అన్నదానం) మొదలైన సత్కార్యాలు (సాధనలు కావు) అన్నియును "గౌణభక్తి" అనబడుతాయి.

పరా భక్తి : ఆ పరమాత్మపై 'అనన్య' ప్రేమరూపమైనది. భగవంతుని యందు సర్వకాల సర్వావస్థల యందును సడలని ధృడమైన భక్తిని "పరాభక్తి" అందురు. ఇందుకు ప్రహ్లాదుడు, హనుమానుడు చక్కని ఉదాహరణలు

అగుదురు. శ్రీ నారద మౌనియే పరాభక్తికి చక్కని ఉదాహరణం. ఇలాంటి పరా భక్తి కోవకు చెందినవారే గోపికలు, శ్రీచైతన్య మహా ప్రభువు, శ్రీ భక్త తుకారాం, శ్రీ భక్త మీరా, శ్రీ నాందేవ్, శ్రీ త్యాగరాజు, శ్రీ అన్నమాచార్యులు, శ్రీ తరిగొండ వెంగబాంబ మొదలగువారు అగుదురు.

కుండలినీ శక్తి జాగృతి పొందిన తర్వాత సాధకుడు ఏకాంతమున గదిలో కూర్చుండి సాధనను ఆరంభించిన వెంటనే క్రియలు ప్రారంభం అవుతాయి. తల బరువెక్కుట, ఉత్తమ సంస్కారాలు అభివృద్ధి చెందుట, గోవు, వినాయకుడు, కన్ను, జ్యోతి దర్శనం, రుద్రాక్షలు తనపై కురియుట, చంద్రవంక దర్శనం మరియు ఎన్నో విషయాలు అనుభవంలోకి వస్తాయి. వీటిని శక్తి క్రియలు అంటారు. కొందరు సాధకులకు శరీరం కంపిస్తుంది. కొందరు, నవ్వడం, ఏడ్వడం, పాటలు పాడడం మొదలైనవి చేస్తారు. ఇవన్నియు సాధకులకు తెలియకుండానే జరుగుతుంటాయి.

ఈ క్రిందివారు శక్తిపాతానికి అనర్హులు

1. రోగగ్రస్తులు
2. వీర్యం తక్కువగా ఉండేవారు.
3. మధుమేహం (Diabetic), కడుపునొప్పి మొదలైన బాధలతో ఉండేవారు.
4. ముసలితనంచే వీర్యం తగ్గినవారు.

కొందరికి సాధనలో నిద్రపోయినట్లు ఉంటుంది. అది నిద్ర కాదు. మెలకువయును కాదు, "యోగనిద్ర" అని తలంపవలయును. కొందరికి ఈ యోగనిద్రలో విచిత్రమైన స్వప్నాలు సైతం సంభవిస్తాయి. మరి కొందరికి భవిష్యత్తు విషయాలు స్ఫురిస్తూ ఉంటాయి. కాని ఇలాంటి పరిస్థితిలో తనకు మహిమలు గల్గినవి అని ఇతరులకు తెల్పడం అహంకారం అవుతుంది. అందుచే పతనం పొందే ప్రమాదం కలదు. కనుక అలా కల్గినా సిద్ధులను గూర్చి ప్రచారం చేసుకొనరాదు.

సాధకుడు జ్యోతి దర్శనంతో, సంతృప్తిని పొందక, పరమ భక్తితో ఏకాగ్రతతో తీవ్ర సాధన చేయాలి. అప్పుడు తప్పక సమాధి స్థితి కల్గుతుంది.

కుండలిని యోగము

(మాస్టరు సి.వి.వి.)

202. కుండలిని శక్తి మూలాధారం నుండి బయలుదేరి సుషుమ్న ద్వారా క్రమంగా చక్రాలను, గ్రంథులను చేధించి సహస్రారము చేరవలెను. తనతోపాటు జీవాత్మను కూడా తీసుకొని పోతుంది. సుషుమ్న లోపల వజ్ర నాడి, చిత్ర నాడి, బ్రహ్మ నాడులు ఉంటాయి. సుషుమ్నలో వజ్రనాడి (వెలుగు), వజ్రనాడిలో చిత్రనాడి (ఓంకార నాదము), చిత్రనాడిలో బ్రహ్మనాడి ఉంటుంది, బ్రహ్మనాడి ద్వారా కుండలినీ ప్రసారం జరుగుతుంది.

1. వజ్రనాడి : సుషుమ్న నాడి లోపల "వజ్ర" అను పేరుగల ఒక ప్రత్యేక నాడి కలదు. ఇది రాజస గుణాలను ఎక్కువ కలిగియుంటుంది. ఇంద్రియ వాంఛ, లైంగిక వ్యాపారం పట్ల ప్రవృత్తి, కామోద్రేకం, ఉద్రేకపూరితమైన అనుభూతి, కోరికలు కలిగియుంటుంది.

2. చిత్రనాడి : సుషుమ్నలో ఉన్న మరోనాడి పేరు చిత్రనాడి. సాత్విక లక్షణములు, గుణములు (సాత్విక) సహజంగా కలిగియుంటుంది. పాలిపోయిన రంగు కలిగియుంటుంది. శబ్ద బ్రహ్మ యొక్క మూడు అంశముల రూపము. అవి బ్రహ్మ, సూర్యుడు, చంద్రుడు (ఓంకార నాదం చిత్రనాడి నుండి వెలువడుతుంది).

3. బ్రహ్మనాడి: సుషుమ్న నాడి లోపల సూక్ష్మ కాలువ ఒకటి యుంది. ఇదియే కేంద్రమైన కాలువ. దీనిపేరు బ్రహ్మనాడి. ఎపుడైతే కుండలిని ప్రజ్వలిస్తుందో అపుడు బ్రహ్మనాడి లేదా కాలువ ద్వారా కుండలిని శక్తి మూలాధార చక్రం నుండి సహస్రారానికి ప్రవహిస్తుంది. చిత్రనాడి యొక్క కేంద్ర భాగపు చివరి అంశమే "బ్రహ్మ రంధ్రం" బ్రహ్మద్వారమునకు తలుపులు. ఈ ద్వారం ద్వారా కుండలిని శక్తి బ్రహ్మ రంద్ర కేంద్ర స్థానమునకు చేరుతుంది. ఈ విధంగా చిత్రనాడి చిన్న మెదడులోని వెనుక భాగంలో కలిసిపోయి ముగుస్తుంది. సాధారణ భావంలో సుషుమ్ననాడియే బ్రహ్మనాడి. ఎందుకనగా బ్రహ్మనాడి సుషుమ్న నాడిలోనే ఉంటుంది. చిత్రనాడి చాలా శ్రేష్ఠమైనది. ఉన్నతస్థానం ఆక్రమించుకొనియుంది. యోగసాధకులకు కేంద్రమై 5 రంగులతో ప్రకాశవంతమై ధగధగ లాడుతుంది. ఇది శరీరానికి ప్రాణప్రదమైనది.

203. కైవల్య స్థానమును పొందుట:

అనగా మోక్ష క్షేత్రము. కపాల కుహరము యొక్క 4వ ద్వారము మధ్యమునందు సమాధి యోగ స్థితిలో జగత్తునే మరిచిపోతాడు సాధకుడు. ఆ పరమాత్మ సాక్షాత్కారముచే ఆనంద పరవశుడై అచ్చట సర్వలోకములను ప్రకాశింపజేస్తాడు. భ్రూమధ్య స్థానము నందు నిలిచి, బ్రహ్మరంధ్ర స్థానము నందు స్వశక్తితో లక్ష్యమును నిలిపి, తన స్వస్వరూపమును తాను తెలుసుకొనును. జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకరూపము ఇక్కడ అనుభవానికి వస్తుంది. మనోలయమవుతుంది. ఈ విధముగా అనేక రత్నముల కాంతివలె, శరత్కాల చంద్రికవలె, ప్రకాశించు బిందు రూప మహేశ్వర పదమును పొందును. చివరకు సాయుజ్య మోక్షమునే పొందును. ఏ సాధకుడు ఈ ప్రకారము భగవంతుని తెలుసుకొనుచున్నాడో అట్టివాడు పునరావృత్తి రహితమైన కైవల్యమును పొందును. శబ్దము దీనియందు లీనమగుచున్నదో అదే పరబ్రహ్మమని చెప్పబడును.

204. కుండలిని ఆధారంగా కలుగు మార్పులు :

1. చీకటి నుండి ప్రకాశించు వెలుగు ప్రపంచంలోకి తీసుకువెళ్తుంది.
2. శిథిలావస్థ, నశింపు, మరణించే లక్షణం గల శరీరాన్ని భౌతిక శాశ్వతత్వమునకు మారుస్తుంది.
3. ప్రధానంగా గల అశాంతి జీవితం నుండి ఆనంద జీవితంలోకి తీసుకు వెళ్తుంది.
4. పరిమిత ప్రజ్ఞ, జ్ఞాపకాల శక్తి నుండి శుద్ధ ప్రజ్ఞ స్థితికి చేరుస్తుంది.
5. ఉచితానుచిత జ్ఞానరహిత స్థితినుండి సంపూర్ణ చైతన్య స్థితి నిరంతరం ఉండునట్లు చేస్తుంది.
6. మగత స్థితి నుండి, మేలైన శరీర స్వభావము నుండి, సంపూర్ణ చురుకైన శక్తివంతమైన విధంగా నడచునట్లు ప్రభావితం చేస్తుంది.
7. సాధకులపై గ్రహ ప్రభావము లేకుండా సంపూర్ణ స్వతంత్రంగా జీవించు విధానం ఏర్పాటు చేస్తుంది.
8. పరిమిత ప్రాణముతో జీవించు మనము అనంత ప్రాణ సరఫరాను స్వీకరిస్తాము.
9. పరిమిత కాల వ్యవధి నుండి అనంతమైన కాల విధానమునకు మార్పు చెందుట.

10. బాహ్యం నుండి అంతరంగిక కార్యక్రమాన్ని నడుపుట.
11. అనారోగ్యము, అస్వస్థత, ఈతిబాధలు, శరీర క్షీణింపు లక్షణం నుండి దివ్య శరీరంగా మార్పు చెందుట.
12. కుంచిత ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనల నుండి సమస్త జ్ఞానశాఖల జ్ఞానం లభిస్తుంది.
13. తక్కువ స్థాయి శ్రేణి నుండి ఉన్నతమైన వివేచనతో కూడి, వ్యవహార యోగ్యమైన సమన్వయ శక్తితో కూడిన అనుభవం లభిస్తుంది. సూక్ష్మ బుద్ధి ప్రకాశిస్తుంది.
14. కుండలిని సాధన ఉన్నతస్థాయి, పరలోక సంబంధ రహస్య జ్ఞానమును పొందుటకు కారణమవుతుంది.

205. **కుండలిని గురు లక్షణములు :**

1. సంపూర్ణ కుండలిని జ్ఞానము, విజ్ఞానము కలిగి యుండవలెను.
2. కుండలిని ప్రజ్వలన, చాలనము మరియు సహస్రారము వరకు ప్రయాణింపజేసి, బ్రహ్మతో ఐక్యము గావించు సామర్థ్యము కలిగియుండవలెను.
3. కుండలిని విశ్వరూపమును దర్శించి యుండవలెను.
4. శిష్యులను సమర్థవంతులుగా తీర్చిదిద్దవలెను.
5. మానవరూప శరీర నిర్మాణము, అందలి సృష్టి రహస్యములు, దైవ రహస్యములు తెలిసియుండవలెను.
6. యోగ శాస్త్రములు, ఉపనిషత్తులు, వేదాంతార్థ సూక్ష్మములపై చక్కని అవగాహన కలిగియుండాలి.
7. నిరంతర సాధన ఉండవలెను.
8. సాధకుల యొక్క వేర్వేరు భావములను గుర్తించవలెను.
9. శుద్ధమగు ఆచారము, సదాచారము, వైదికాచార సంపన్నత.
10. హృదయ పూర్వకంగా నిష్కపట భావము.
11. వైరాగ్యాది గురు భూయిష్టత్వం, జితేంద్రియత్వం.

ఈ రహస్యములను వ్యక్తపరచి, జీవిత జనన మరణ పునర్జన్మల సృష్టి విధానమును బోధించు సామర్థ్యం కలవారే, సద్గురువులు.

206. **శిష్యుడు ఎట్లు మెలగవలెను?**

1. గురువులు పాటించు మార్గమును, సాధన విధానమును, క్రియాశీలతను శిష్యుడు గ్రహించవలెను, పాటించవలెను, అనవసర తర్కము, వితండవాదములు, నాస్తిక ఆలోచనలు, విరుద్ధ వాదములు చేయరాదు.
2. భక్తి శ్రద్ధలతో సాధారణ దండప్రణామమును ఆచరించవలెను.
3. వారి ఆజ్ఞలను, ఆదేశములను, సలహాలను, నిర్దేశములను పాటించవలెను. వారి మనోభావములను తెలుసుకొనుటయే ఒక గొప్ప జ్ఞానము.
4. వారి ఆమోద, ప్రమోదములను పొందవలెను. జిజ్ఞాసతో, ఆసక్తితో ప్రశ్నలు, పరిప్రశ్నలు సాగిన ఎడల, గురువులు దివ్య రహస్య జ్ఞానోపదేశము చేస్తారు.
5. వారికి ఆత్మ సమర్పణ చేసుకొనవలెను. చక్కగా వారికి సేవల నొనర్చవలెను. సమయోచితముగా సముచితముగా పరమాత్మ తత్వమును తెలుసుకొనవలెను.
6. ఫల, పుష్పాదులను గైకొని, నిరభిమానముతో సద్గురువును ఆశ్రయించవలెను. గురు నింద చేయరాదు. అట్లు చేసిన ఘోర నరకమును పొందెదరు.
7. గురుభక్తి అతి ప్రధానమైనది. ఇది లేనివారికి చపల బుద్ధి ఏర్పడి అవసాన కాలమున గొప్ప ప్రతికూలత ఏర్పడును.

207. **షడ్దర్శనాలు :** 1. న్యాయ, 2. వైశేషిక, 3. సాంఖ్యయోగ, 4. పూర్వమీమాంస (వేదాలు, యజ్ఞ యాగాలు), 5. ఉత్తర మీమాంస (వేదాంతము, బ్రహ్మజ్ఞానము), 6. కుండలిని యోగము.

షట్కోశములు : 1. త్వక్కు, 2. మాంస, 3. శోణితము, 4. అస్థి, 5. స్నాయువు, 6. మజ్జలు.

అరిషడ్వర్గములు : 1, కామము, 2. క్రోధము, 3. లోభము, 4 మోహము, 5. మదము, 6. మాత్సర్యము.

పంచకోశములు : 1. అన్నయమ, 2. ప్రాణమయ, 3. మనోమయ, 4. విజ్ఞానమయ, 5. ఆనందమయ కోశములు.

షడ్భావములు : 1. ప్రియత్వము, 2. జననము, 3. వర్ధనము, 4. పరిణామము, 5. క్షయము, 6. నాశము.

షడూర్మ్ములు : ఆకలి, దప్పులు - ప్రాణ ధర్మములు
శోక, మోహములు - మనో ధర్మములు
జరా, మరణములు - దేహ ధర్మములు

షడ్భ్రమలు : కుల, గోత్ర, జాతి, వర్ణ, ఆశ్రమ, రూపములు

షట్కర్మలు : నేతి, ధౌతి, బస్తీ, త్రాటక, నౌలి, కపాలభాతి.

సమాధి : ఆత్మకు, జీవునకు ఐక్యము గురించి జ్ఞానము కలుగుటయే "సమాధి" అనబడును.

జీవుని స్థానములు :

1. జాగ్రదావస్థ యందు జీవుడు నేత్రములలో ఉండును. నేత్రములు నివాస స్థలము.
2. స్వప్నావస్థయందు జీవుడు కంఠమున ఉంటాడు. కంఠము నివాస స్థలము
3. సుషుప్తి యందు జీవుడు హృదయమున ఉంటాడు. హృదయము నివాస స్థలము.
4. తురీయావస్థ యందు జీవుడు సహస్రారమున స్థితుడై ఉంటాడు.

208. పూర్వ మీమాంస (ప్రవృత్తి మార్గం-వేదాలు)

పూర్వ మీమాంస గ్రంథాలలో, అతి ప్రాచీనమైనదిగా "జైమిన్యాచార్యుల వారి ధర్మ సూత్రములు" పరగణింపబడుతుంది. ఈ ధర్మ సూత్రములలో వేదోక్త యజ్ఞ యాగాది క్రతువుల నిర్వహణ, శిష్టుల ఆచార వ్యవహార క్రమబద్ధీకరణలు వివరించబడినవి. ఆ తర్వాత "బ్రహ్మ సూత్రములు" వేద వాఙ్మయములలో అతి విశిష్ట స్థానము పొందినవి.

ఉత్తర మీమాంస:

జ్ఞాన మార్గము (మోక్ష మార్గము), బ్రహ్మ (నివృత్తి మార్గం) ప్రాప్తికి, అనివార్యమని "ఉపనిషత్తులు" వక్కాణించాయి. పరావిద్యగా ప్రస్తావించిన ఈ జ్ఞాన మార్గము, ఆత్మ-పరమాత్మ సంబంధిత బోధకునికి నిర్దేశింపబడినవి. ఈ బ్రహ్మవిద్య, ఉత్తర మీమాంస వేదాంత గ్రంథాలలో ప్రస్తావించబడినది.

ఆధ్యాత్మిక కన్ను (ఆవల దృష్టి)

(సద్గురు జగ్గీ వాసుదేవ్)

209. సాపేక్ష సిద్ధాంతము (Theory of Relativity) మరియు క్వాంటం సిద్ధాంతముల ననుసరించి ప్రతి వస్తువు ఒక కంపనము (vibration) తో కూడియున్నది. ఇక ఇనుప కడ్డి, ఒక రకమైన కంపనమే, అనగా అది ఒక రకమైన శబ్దము (Sound). అది శబ్దమైతే, మనము ఆ ఇనుప కడ్డి శబ్దాన్ని ఎందుకు వినడంలేదు. మనము 20 Hz నుండి 20000 Hz ఫ్రీక్వెన్సీ గల శబ్దాలను (Audible frequency) మాత్రమే వినగలము. 20,000 Hz కన్నా ఎక్కువ ఫ్రీక్వెన్సీ గల శబ్దాలను అతి ధ్వనులు లేదా శ్రవణాతీత ధ్వనులని (Ultrasonic) అంటాము. 20 Hz కన్నా తక్కువ ఫ్రీక్వెన్సీగల ధ్వనులను Infrasonic (వినికిడి కన్నా తక్కువ) ధ్వనులని అంటాము. గాలిలో లెక్కలేనన్ని ధ్వనులున్నాయి. కాని రేడియోను ఆన్ చేసినట్లయితే, అది గాలిలోని ధ్వనులను మనం వినగలిగే ఫ్రీక్వెన్సీలోనికి మార్చుటం వలన, పాటలను మనం వినగలుగుచున్నాము. మొత్తం విశ్వం అంతా ధ్వని మయమే. కేదార్‌నాథ్ పై భాగాన "కాంత సరోవరం" అను పేరుగల ఒక ప్రదేశం గలదు. అక్కడ ఒక రాయిపై కూర్చుంటే కొద్దిసేపట్లోనే నా శరీరము, అక్కడ ఉన్న పర్వతము, ముందున్న నీటి సరస్సు, అన్నియునుకూడా ధ్వనిగా మారిన అనుభూతి కలుగుతుంది. నాదమే బ్రహ్మము. విశ్వమంతా నాదమయం, నాదం బంధం, నాదం మోక్షానికి మార్గం, అన్నింటి వెనకాల ఉన్నది నాదమే.

210. ప్రతి వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే, తన వ్యక్తిత్వాన్ని (personality) ఏర్పరచుకుంటాడు. ఈ వ్యక్తిత్వాన్ని దాటిన తరువాతనే దివ్యజ్ఞాని (enlightened) కాగలుగుతాడు. నిర్వాణ స్థితిలో ప్రాపంచిక వ్యవహారాలు చేయలేడు. కనుక నిర్వాణం, మరణం రెండూ ఒకేసారి సంభవిస్తాయి. జీవన్ముక్త దశలో పరిమిత ప్రపంచ వ్యవహారాలు చేయగలడు. కాని నిర్వాణ

దశలో చేయలేదు. నిర్వాణం చెందిన వ్యక్తి ఏదైనా ఆశయం నెరవేర్చేది మిగిలి ఉంటే, దాన్ని నెరవేర్చడానికి, తిరిగి జన్మకు రావచ్చు. ఇండియాలో బాలయోగులంతా 6 లేక 7 సంవత్సరాల వయస్సులోనే దివ్యజ్ఞానం (Enlightenment) పొందినారు. మిగతా యోగులు 25 నుండి 30 సంవత్సరాల వయస్సులో దివ్య జ్ఞానం పొందినారు. దివ్య జ్ఞానమును తట్టుకొని నిలదొక్కుకోవడానికి ధృఢ శరీరం, వికసించిన మనస్సు, బుద్ధి 25, 30 సంవత్సరాల వయస్సులోనే ఉంటుంది.

211. **చక్రముల వలన కలిగే ఫలితాలు.**

క్రమ సంఖ్య	ఈ క్రింది చక్రంలో ఎక్కువ శక్తి	వ్యక్తిలో కలిగే ఫలితం
1.	మూలాధార చక్రం	నీ జీవితంలో ఆహారం, నిద్ర ప్రధాన లక్షణాలుగా ఉంటాయి.
2.	స్వాధిష్టాన చక్రం	సుఖాలు, శృంగారం ప్రధాన లక్షణం
3.	మణిపూరక చక్రం	చాలా రకాల పనులు చేసే స్వభావం ప్రధానం
4.	అనాహత చక్రం	సృజనాత్మక శక్తి కలిగి ఉండుట
5.	విశుద్ధి చక్రం	నీవు శక్తిమంతుడవు అగుట (powerful)
6.	ఆజ్ఞా చక్రం	అన్నిరకాల పరిస్థితుల్లో ప్రశాంతంగా ఉండుట (stability)
7.	సహస్రార చక్రం	బ్రహ్మానంద స్థితి కలుగుట

ప్రబోధ

(శ్రీశ్రీశ్రీ ఆచార్య ప్రబోధానంద యోగేశ్వరులు)

212. ఆఖరి మరణము : మన శరీరములో కనిపించునవి పది (10) భాగములు కాగా కనిపించనివి (14) భాగములు గలవు. అందులో ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క పనితనము కల్గియున్నది. అందులో ముఖ్యమైనది మనస్సు, మననము చేయునది లేక మననము కల్గినది కావున దానిని మనస్సు అంటున్నాము. శరీరములో అన్ని జ్ఞాపకాలకు ముఖ్యకారణమైనది మనస్సు. మనిషి యొక్క జీవితములో చిట్టచివరిగా నశించిపోవునది కూడా మనస్సు అని

చెప్పవచ్చును. మనస్సు నాశనమైన తర్వాత జీవుడు కూడా శరీరమును వదలిపోవును. దానినే మరణము అంటాము.

మనిషి బ్రతికి యున్నపుడు శరీరములో అన్ని భాగములు పని చేయుచున్నపుడు శరీరమును నడుపు డ్రైవరు ఒకడు గలడు. ఆ డ్రైవరు జీవుడు కాదని బాగా జ్ఞప్తియందు ఉంచుకోవలెను. ఈ శరీరమను వాహనములో జీవుడు ప్రయాణికుడు మాత్రమే డ్రైవరు మాత్రము కాదు.

ఒక బండి (శరీరము) లో ప్రయాణము ఆగిపోతే, దానిలో డ్రైవర్, ప్రయాణికుడు ఇద్దరు వెంటనే కొత్త బండి (కొత్త శరీరము) ఎక్కి పోగలరు. శరీరమను బండిలో జీవుడు తన సామానుతో (లగేజితో) ప్రయాణము చేయుచుండును.

ఎన్ని కొత్త వాహనములనైన, ఎందరికైనా ఇచ్చువాడు ఒకడు కలడు. ఆ వాహనముల యజమానిని పరమాత్మ లేక దేవుడు అంటాము. ఇపుడు నీ శరీరము ఒక వాహనము కాగా దానిని ఇచ్చినవాడు దేవుడు. నీ శరీర వాహనములో జీవిత ప్రయాణమును సాగించువానివి నీవేనని తెలుసుకో.

213. కర్మ మూటలు, మనకందరికి ఉన్న మూటలే. వాటిలో అన్ని రకములైన పండ్లు అనబడు పాపపుణ్యములు గలవు. మనము నిత్యము పాప పుణ్యములను కర్మ నిల్వల నుండి అనుభవిస్తూ, అయిపోగొట్టుచూ తిరిగి కొత్త పాప పుణ్యములను కర్మసంచి లోనికి జమ చేయుచున్నాము.

ఒక ప్రయాణమన్న తర్వాత గమ్యమనునది ఉండి తీరాలి. గమ్యమనునది ఉన్నది, ఆ గమ్యము పేరు మోక్షము. అయితే గమ్యమును చేరాలంటే ఒక నియమము కలదు. ఆ నియమేమంటే ప్రయాణికుని వద్దనున్న సంచి ఎపుడు ఖాళీ అయితే, అపుడు వాడు ఎచటగలడో అదియే వాని గమ్యము. ఈ నియమము ప్రకారము ప్రయాణమును మొదలుపెట్టిన జీవుడు తన నియమమును తానే మరచిపోయి ప్రయాణిస్తూ తన సంచిని ఖాళీ చేసుకోకుండా కర్మ ఫలములను నింపుకొనుటకు ప్రయత్నము చేస్తూనే యున్నాడు. అట్లు ఖర్చయ్యే ఫలముల కంటే జమ అయ్యే ఫలములే ఎక్కువగా ఉన్నందువలన కొన్ని సంచులు మిగులుపడి పోయినవారు కూడా చాలామంది కలరు. భూమి మీద కొందరు మోక్షము కొరకు ప్రయత్నము

చేయుచున్నారు. ఎవరు ఎన్ని మార్గములను అవలంబించినా కర్మ విషయము తెలియనదే, శరీరమును నడుపువాని విషయము తెలియనదే, మోక్షము దొరకదు. కర్మ సంచి యున్నంతవరకు డ్రైవర్ వదలడని తెలియని వారు, శరీరము లోపలి ధ్యాసను వదలి, బయటి భక్తిలో పడిపోయి, అనేక భక్తిమార్గములను ఆచరించుచున్నారు. మోక్షము కొరకు యజ్ఞములు చేయువారు, దానములు చేయువారు, వేద పఠనములు చేయువారు, తపస్సులు చేయువారు కలరు. కొందరు చేయించువారు కలరు. ఈ నాలుగు రకములైన భక్తి మార్గములను ఆచరించువారు ఎవరికైనా మోక్షము ఎప్పటికి లభించదని భగవద్గీతలో విశ్వరూప సందర్శన యోగమందు 48, 53 శ్లోకములలో వివరముగా గలదు.

జ్ఞాన పథము ప్రకారము నడుచు సామాన్యుడైనా మోక్షము పొందగలడు. జ్ఞాన పథము ప్రకారము నడువని స్వామీజీ యైనా మోక్షము పొందలేడు. శరీరమును నడుపు మంత్రగాడు (డ్రైవర్) ఉన్నాడని గ్రహించి కర్మ ఉన్నంతవరకు డ్రైవరు మనలను వదలడని తెలిసి, శరీములోనే ఉన్న కర్మనూ, శరీరములోనే ఉన్న డ్రైవర్‌ను తెలిసి ఖాళీ అయిన కర్మ సంచిని డ్రైవర్‌కు ఇచ్చిన రోజు నీకు మోక్షము లభించును. అపుడు చనిపోయిన వానికి ఆ మరణము 'ఆఖరి మరణము' కాగలదు.

శుద్ధ నిర్గుణ తత్వ కందార్ధ దరువులు

(శ్రీ సమరస బోధానంద నేమాని వెంకటరామం)

214. పరిపూర్ణ బోధ (అచలబోధ) వినుటకు అర్హులు ఎవరనగా జగత్కారణ బ్రహ్మామైన అఖండ ఎరుక వర్కు 1) సాంఖ్య, 2) తారక, 3) అమనస్క 4) మహావాక్య విచారణలచే ధృడపడినట్టి జ్ఞానులు మాత్రమే అర్హులు.

215. పరిపూర్ణ బోధ తెలుసుకొనుటకు జీవలక్షణములు విడచి ఈశ్వరత్వము పొందిన జ్ఞానులకు మాత్రమే అని చెప్పబడినది. భగవద్గీత 13వ అధ్యాయములో 20 జ్ఞాని లక్షణములు ఇవ్వబడినవి.

1. తన్ను తాను పొగడుకొనకుండుట.
2. డంబము లేకుండుట.
3. పర ప్రాణులను హింసింపకుండుట.

4. ఓర్పు కలిగి యుండుట.
5. ఋజుత్వము కలిగియుండుట.
6. గురుసేవ చేయుట.
7. బాహ్యాభ్యంతర శుద్ధి కలిగియుండుట.
8. సన్మార్గమున స్థిరముగా నిలబడుట.
9. మనస్సును బాగుగా నిగ్రహించుట.
10. ఇంద్రియ విషయములందు విరక్తి కలిగియుండుట.
11. అహంకారము లేకుండుట.
12. పుట్టుక చావు ముసలితనము, రోగము అనువాని వలన గలుగు దుఃఖములను మాటిమాటికి స్మరించుట.
13. కొడుకులు, భార్య, ఇల్లు మున్నగు వాటియందు ఆసక్తి లేకుండుట.
14. వానియందు తగులము (అభిమానము, attachment) లేకుండుట.
15. ఇష్టానిష్టములు కలిగినపుడు సమబుద్ధి కలిగియుండుట.
16. భగవంతుని యందు అనన్యభక్తి కలిగియుండుట.
17. ఏకాంత ప్రదేశము నాశ్రయించుట.
18. జన సముదాయమునందు ప్రీతి లేకుండుట.
19. నిరంతరము ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము కలిగియుండుట.
20. తత్వజ్ఞానము యొక్క గొప్ప ప్రయోజనమును తెలుసుకొనుట.

216. ఈ నిర్గుణ తత్వ గ్రంథమును గురుముఖతః ఎప్పుడు విని హృదయమున ధృడపడునో ఆ పరిపూర్ణమును కనగలడో ఆ క్షణమందే జన్మకారణమైన ఎరుక పూర్తిగా లేకపోవును.

217. పరిపూర్ణ బోధ అనుబంధ చతుష్టయము

1) విషయము = బ్రహ్మాజ్ఞాన బోధ,
2) అధికారి = సాధన చతుష్టయ, సంపన్నుడు,
3) సంబంధము = జీవ, బ్రహ్మములు ఒక్కటే అని బ్రహ్మ అనగా జగత్కారణ బ్రహ్మము. దీనికి పరమైనది పరిపూర్ణ బ్రహ్మము,
4) ఫలితము = పునరావృత్తి రహితమైన మోక్షము.

సాధనలు అనగా యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ద్యాన, ధారణ, సమాది అని 8 విధములైన సాధనలు. బ్రహ్మజ్ఞానము తెలుసుకొనుటకు అంతఃకరణ శుద్ధి, చిత్త స్థైర్యము కావలయును. ఇవి పొందుటకు మాత్రము సాధన అవసరము. అంతఃకరణ శుద్ధి పొందిన పిదప సాధనలు మాని జ్ఞానమును తెలుసుకొనుటకు సద్గురు శుశ్రూషచే బ్రహ్మ జ్ఞానమును గురు ముఖఃతా విచారించి గ్రహించవలెను. బ్రహ్మము సాధ్యవస్తువు కాదు. సాధనాతీతమైనది. కనుక సాధనలు పనికిరావు.

218. "ధ్యానమూలం గురోర్మూర్తి, పూజామూలం గురోఃపదం ।
మంత్రమూలం గురోర్వాక్యం, ముక్తిమూలం గురోఃకృపా"॥

అని గురుగీతా శాస్త్ర వచనం.

ఇందులో ధ్యానము గురుమూర్తిని ధ్యానించుటకు అనగా గురు విగ్రహము అని కాదు, హృదయమందలి అఖండ గురుచైతన్య స్వరూపమును ధ్యానించవలెను. అట్లే ముక్తికి మూలం గురో కృప అన్నారు. అనగా మానుష గురుమూర్తి కరుణచే గుహ్యాతి గుహ్యమైన బోధ స్వరూపము, సంశయ రహితముగా పరోక్షముగా తెలియబడును. అంతఃకరణ శుద్ధుడైన వాని హృదయ పద్మమందలి ప్రతిబింబిత చైతన్య స్వరూపమును (గురుమూర్తి) ధ్యానించుట వలన ఆ చైతన్య దర్శనము కలుగుటయే గురుకృప. అట్టి దర్శనముచే మాత్రమే అవిద్య (అజ్ఞానము) పూర్తిగా భస్మమై, అవిద్య మరియు అందలి ప్రతిబింబము రెండు ఒక్కసారిగా లేకుండా పోవును. అనగా యెరుక పూర్తిగా రహితము. ఉన్నది సర్వత్రా ఒక పరిపూర్ణము మాత్రమే. అది ఉన్నను, ఉన్నదని గుర్తించే ఎరుక లేకపోవుటచే, పరిపూర్ణము ఉన్నదని గాని, ఎరుక లేదని గాని చెప్పలేము. ఇదే జన్మ రహిత స్థితి.

219. "ఓం" కు అతీతమైనది కనుక త్రిగుణములు లేనిది (పరిపూర్ణము). కనుక కామక్రోదాది గుణరహితమైనది కనుకనే ఇతరులు దీనిని (పరిపూర్ణము) పూజించినను, నిరసించినను ప్రతిస్పందించదు.

220. సమస్యమైన విద్యలు, అవిద్య, ఓంకార ప్రణవ నాదము, కళ, బిందువు, సత్తు, చిత్తు, ఆనందము, ఆత్మ=జగత్తుల సంబంధిత సమస్య భాష్యములు, సగుణ నిర్గుణములు, జ్ఞానముచే ఎంతవరకు తెలుసుకొనగలమో ఇవి అన్నియు యెరుకే, నిజమైనది పరిపూర్ణము మాత్రమే. ఇహపర సౌఖ్యములు,

జ్ఞాన, జ్ఞేయము, మోక్షము, భక్తి, వైరాగ్యము, సంకల్పము, పిండాండ చైతన్యమైన జీవుడు, బ్రహ్మాండ చైతన్యమైన ఈశ్వరుడు, శివ–జీవ ఐక్యత ఇవి అన్నియు యెరుకే, ఇదంతయు నేను గురు ముఖతా తెలుసుకొన్నాను.

221. భ్రూమధ్యస్థానమున తన స్వరూపమును బహుప్రయత్నముచేసి చూచినచో అచ్చట తనకు కనిపించే చైత్యనము శుద్ధ సత్వము యొక్క ప్రకాశరూపము అని తెలిసికొనవలెను. దానికి మూలము హృదయస్థానమునందున్న అవిద్యోపాది యందున్న ప్రతిబింబిత చైతన్యము. ఈ చైతన్యమే సత్వగుణము ద్వారా భ్రూమధ్య స్థానమున కనిపించినది. ఆ జ్ఞానమును తన మూలమైన హృదయ స్థానము నందున్న చైతన్యమును చూచుటకు హృదయ స్థానమునకు చేర్చగలిగినచో (గురు కరుణచే) శుద్ధసత్వ జ్ఞానము యొక్క దహన శక్తిచే (జ్ఞానాగ్ని కనుక) అవిద్య అనే హృదయ స్థానము నందున్న ఉపాధి నశించిపోవును. అవిద్య నశించినచో అందలి ప్రతిబింబ చైతన్యము పోవును. అవిద్య, అవిద్యా ప్రతిబింబము రెండునూ ఒక్కసారే లేకపోవును. ఇదే "జ్ఞానాగ్ని దగ్ద సర్వకర్మాణి" శృత్యర్థము. ఈ విధముగా అవిద్య, ప్రతిబింబ చైతన్య ఇవి లేకపోవుటయే ఎరుక లేకపోవుట. ఇట్టి ఎరుక లేకపోవుట లేక పోయినచో వున్నది పరిపూర్ణము మాత్రమే కదా. ఈ విధముగా తప్ప యెరుక లేకపోయే పద్ధతి మరేదియు లేదని నిర్ద్వందముగా చెప్పడమైనది.

222. గాఢ నిద్రావస్థ నుండి మేలుక తనంత తానుగా ఏవిధముగా వచ్చునో, అట్లే పరిపూర్ణములో నిరంతరముగ ఎరుక తనకు తానే వచ్చుచు పోవుచున్నది. అట్టి ఎరుక పుట్టి, పెరిగి చచ్చుచున్నది. ఆ విధముగా చచ్చేలోపలనే బట్టబయలు మాత్రమే శాశ్వతమై యున్నదని ఎరుక తెలుసుకుంటే, ఏ లోకమునందు నిల్వకుండా పూర్తిగా లేకపోవును. ఆ విధముగా పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మమును తెలుసుకొనక పోయినచో తిరిగి భూమిపై జన్మకు రాక తప్పుదు. ఇట్లు నిరంతరముగా జరుగును.

223. హృదయస్థానము నందున్న జీవుడు అను అవిద్యా చైతన్యము జాగ్రదావస్థలో నేత్రస్థానమున "విశ్వుడను" పేరుతో ఉండి ఇరువది నాలుగు ఇంద్రియములతో కూడి స్థూల శరీరముతో సమస్త కర్మలు చేయుచున్నది. ఈ అవిద్యకే ఈ పద్యములో "మేను" అను పద ప్రయోగము జరిగినది. అనగా ఎరిగే శరీరము కనుక "మేను" అన్నారు. ఆ యెరుకయే

కంఠస్థానమున "తైజసుడు" అను పేరు కలవాడై సూక్ష్మ శరీరాభిమానియై స్థూలశరీరమైన బొమ్మ కదలకుండగనే సంస్కార వాసనలచే మనో రూపముగా సమస్తకర్మలను చేయుచు స్వాప్నిక జగత్తును నిర్మించుకొనుచున్నాడు. ఆ యెరుకయే హృదయస్థానము నందుండి, "ప్రాజ్ఞుడు" అను పేరు కలవాడై, ఎట్టి వ్యవహారములు లేకుండగ సుషుప్తానందమును పొందుచున్నాడు. ఈ విధముగా ఎరుకయే జాగ్రత్త (సృష్టి) స్వప్న, (స్థితి) సుషుప్తి (లయము)లకు కారణమును, అందలి సమస్త కర్మలను చేయుటకు, అనుభవించుటకు కర్తయై యున్నది. కనుక ఎరుక కర్త కర్మ క్రియా రూపము. పరిపూర్ణము పరబ్రహ్మము ఎంతమాత్రము కర్తకాదు. కారణమున్ను కాదు. కర్త, భోక్త ఎరుకయే. ఈ ఎరుకయే శిలాపాషాణాదుల యందు చైతన్యగర్భి (సుషుప్తి, అవస్థవలె) తమైన ధాతు జీవులుగను, వృక్షలతాదుల యందు అంతఃచైతన్యము గలదియై మూల జీవులుగను (స్వప్నావస్థలవలె) క్రిమి, కీటక, పశు, పక్షి, మనుష్యుల యందు బహిశ్చైతన్యము గలదియై (జాగ్రదవస్థవలె చేతన జీవులుగను), ఇన్ని రకరకములుగ నామ, రూప, క్రియా బేధములతో, కర్మ కర్త తానే అయియున్నది. యెరుకయే గాని పరిపూర్ణము ఎంతమాత్రము వికారము లేక, శాశ్వతమై యున్నది. కనుక సర్వకర్మలకు కర్తయై ఎరుకయే చేయుచు, మరణ జననములు పొందుచున్నది. మరణము అనగా లేకపోవుట కాదు, జాగ్రత్త స్వప్నాదులవలె యెరుకకు ఇది కూడ (మరణము) ఒక అవస్థగా గుర్తించవలెను. పరిపూర్ణమునకు ఎంతమాత్రము కర్తృత్వము లేదు "చేయించేవాడు ఆపైన ఉన్నాడు, నేను కేవలము పాత్రధారణి మాత్రమే" అను లోకోక్తిని ఖండించుటకే ఈ పద్యము చెప్పబడినది. చేసేది అనుభవించేది నీవే కాన బ్రహ్మమునకు ఎంత మాత్రము సంబంధములేదు. పిండాండములో జీవాత్మ, బ్రహ్మాండములో పరమాత్మ (ఈశ్వరుదు) రెండును ఒక్కటే, యెరుకయే. ఈ రెంటిలో ఏదియు బ్రహ్మము కానేరదు.

224. యెరుకచేత భ్రమసినవారు అనగా నేనే బ్రహ్మను, శరీరము అనాత్మ, శరీరమందలి చైతన్యము బ్రహ్మ అని భావించేవారు. అట్టివారికి కర్మ నశించక పునరావృత్తికి లోనగుదురు. మనము చేసే సమస్త కర్మలు దేహము నశించినను, కర్మలు నశించక పునర్జన్మకు కారణములగుచున్నవి. ఎందుచేతననగా చేసిన కర్మలు కారణ శరీరమైన అవిద్యయందే వాసనా

(బీజ) రూప కర్మలుగా ఉండును. శరీరము నశించినను, అవిద్యను అనగా ఎరుకను నశింపజేసే పరిపూర్ణ బ్రహ్మమును గుర్తించనందున, అవిద్య నశించక అందున్న కర్మలను అనుభవించుటకై మరొక జన్మను సంపాదించుకొనుచున్నది. కనుక శరీరమందలి చైతన్యము ఏ స్థానము నందు నీవు చూచుచున్నను అది ఎరుక యొక్క ప్రతిబింబమే అగును. ఆ ప్రతిబింబమే బ్రహ్మమను భావము ఉన్నంతవరకు ఎరుక స్థితిలోనే ఉన్న వారగుదురు. కనుక పరిపూర్ణ బోధదెల్పే మహాత్ములను ఆశ్రయించి బోధను చక్కగా గ్రహించి ఎరుకను రహిత పర్చుకొనవలెను. ఎరుక రహితము కానిదే జన్మరహితము కానేరదు.

225. శిష్యా! వినుము, యెరుక పరిపూర్ణములో తనకు తానే యేర్పడి, నవ రంధ్రములతో కూడిన శరీరధారియై నానాయాతనలు పడి, తనకు తానుగానే పోయి తిరిగి వచ్చుచుండును. అట్టి యెరుక, పరిపూర్ణము శాశ్వతమై యున్నదని, తాను లేనని ఈ రహస్యము తనకు తెలియగానే తానే లేకపోవును. కాని పరిపూర్ణము మాత్రము శాశ్వతముగా ఉండును. అయినను యెరిగే యెరుక లేకపోయిన వెనుక పరిపూర్ణమున్నదని గుర్తించుటకు యెవరు ఉన్నారు? గుర్తించేది యెరుకే కనుక, యెరుక లేకపోయిన తరువాత, పరిపూర్ణము ఉన్నదని చెప్పలేరు, అని భావము.

226. కనిపించని దానిని శూన్యమనవచ్చును. కాని పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మమును మాత్రము శూన్యమనరాదు. ఎందుచేతననగా విచారించినచో, పరిపూర్ణము శాశ్వతముగా ఉన్నది అని తెలియుచున్నది. అయితే విచారిస్తే పరిపూర్ణములో యెరుక యెంత మాత్రము లేదని తెలియుచున్నది. కనుక యెరుకనే శూన్యము అని అనవలెను.

227. మనము తినే అన్నము శరీరమందు వైశ్వానరాగ్నిచే జీర్ణమై మూడు భాగములుగా విడిపోవును. 1) స్థూల భాగము పురీషమై (మృతము) బయటకు నెట్టివేయబడుచున్నది. 2) సూక్ష్మ భాగము మేధోస్థి మజ్జాది సప్తధాతు రూపమును పొందుచున్నది. 3) సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భాగము అమృతము. ఇది చంద్రుని వలన వచ్చినది. ఈ అమృతము మనస్సును చేరి మనస్సును పోషించుచున్నది. ఇట్లే మనము త్రాగిన జల పదార్థములు జీర్ణమై స్థూల, సూక్ష్మ, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములుగ విడిపోవుచున్నది. స్థూల భాగము మాత్రము బయటకు పోవుచున్నది. సూక్ష్మ భాగము రక్తము

అగుచున్నది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భాగము ప్రాణమును పోషించుచున్నది. ఈ విషయములు ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో వివరించబడినవి. అన్నపు సూక్ష్మాంశము మనస్సు.

శృతి॥ అన్న మశితం త్రేధా విధీయతే। తస్యయః స్థవిష్ఠో ధాతు స్తత్పురీషం భవతి। యోమధ్యమ సఃస్తన్మాసః। యోణిష్ఠ స్తన్మవః॥

ఇట్లు అన్నము యొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భాగము మనస్సున్ను, జలము యొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ భాగము ప్రాణమున్ను, ఈ రెండు అనగా మనఃప్రాణములు ఈ రెండు కలిసి ఉన్నప్పుడు యెరుకమాట అయిన "నేను" అని పల్కుచున్నాము. మనః ప్రాణములు విడిపోయినప్పుడు "నేను" అని అనలేము. జాగ్రత్త స్వప్న అవస్థల యందు మనః ప్రాణములు కలియుచున్నవి. కనుక నేను అనే మాట ఉన్నది. సుషుప్తిలో విడిపోవుటచే నేను అనలేము. ఇంకనూ-జల సూక్ష్మాంశము-ప్రాణము

శృతి॥ ఆపః పీత్వాస్త్రేధా విధాయంతే। తాసాంయ స్థ విష్ఠో ధాతు స్తన్మూత్రః భవతి యోమద్యమస్తల్లోహితః। యోణిష్ఠస్సప్రాయః॥

యోగ వాసిష్ఠ రత్నాకరము

(శ్రీ విద్యా ప్రకాశనందగిరి స్వాములవారు)

228. మహా కష్ట పరిస్థితులు సంప్రాప్తించినప్పటికిని గూడ మనుజులు సాధు జన సాంగత్యమును వదలరాదు మరియు దరిద్రుడు మణులను వెతుకునట్లు పరమాత్మ యందు విశ్రాంతి నొందిన మనస్సు గలవారును, ధన్యులునైన సాధు మహాత్ములను ప్రయత్న పూర్వకముగ వెతికి సేవింపవలెను.

ఆత్మ జ్ఞానముచే అన్ని కోర్కెలను త్యజించినవాడును సదా బ్రహ్మాకారమైన మనోవృత్తిగల వాడునగు మనుజుడు సర్వత్ర సుఖమునే పొందును.

అజ్ఞాన గ్రంతులు విచ్ఛిన్నమైనవారును, ఆత్మస్వరూపము నెరిగిన వారును సర్వులచే మాననీయులగు సాధు మహాత్ములను దానమానాది సమస్త ఉపాయముల చేతను సేవింపవలెను. ఏలననగా సంసారసాగరమును దాటుటకై వారే ఉపాయములు.

సుఖప్రదమగు ఆసనముపై గూర్చుండి ఆత్మ చింతన చేయువాడును, యధాప్రాప్తమగు దానిని అనుభవించువాడును. శాస్త్ర, సదాచార

విరుద్ధములగు మార్గములందు నడువని వాడును, దేశ కాలముల ననుసరించియు, యధాప్రాప్తమగు సజ్జన సాంగత్యము ననుసరించియు, వాసిష్ఠ శాస్త్రమునుగాని తదితర ఉపనిషదాది శాస్త్రములనుగాని సుఖ పూర్వకముగ లెస్సగ విచారించువాడునగు మనుజుడు సంసారమును శమింపజేయునట్టి మహా జ్ఞానబోధను బొందుచున్నాడు. దానిచే అతనికి సంసారమున మరల యోనియంత్ర మహాబాధ కలుగనేరదు. (జన్మరాహిత్యము కలుగునని భావము)

229. అంతరంగమున ఆత్మదేవుని ధ్యానించుటయే అతని పూజ. ఇది తప్ప అతనికి మరియొక్క పూజలేదు. కాబట్టి ముల్లోకముల కాధారభూతుడైన ఆ పరమాత్మను ధ్యానము ద్వారా నిత్యము పూజింపవలయును.

శ్రీ వసిష్టుడు :- ఓ రాఘవా! నీవు కూర్చొనుచున్నను, నడుచుచున్నను, శ్వాస గైకొనుచున్నను, నిద్రించుచున్నను, ప్రకాశమై, చైతన్యమై సర్వ వ్యాపకమైనట్టి పరమాత్మనే నేను అని నీ అంతఃకరణమున సదా భావించుచుండుము.

ఓ రామా! నీవు ఆత్మ నిష్ట యందున్నవాడవై సంఘమును త్యజించి కర్మల నాచరించుము, ఏలయనిన నిస్సంగుడవై యథా ప్రాప్తములగు కర్మలనాచరించినచో ఎన్నడును బంధింపబడ నేరవు.

కుండ లోపల, బయటి ఆకాశము ఎట్లు స్థితి గలిగియుండినదో అట్లే ముల్లోకములందలి ప్రాణికోట్లన్నింటి యొక్క శరీర బాహ్యాంభ్యంతరము లందును ఆత్మయగు నేను వెలయుచున్నాను. అనేక ముత్తెములందు గుచ్చబడిన దారమెట్లు వానినన్నింటిని ధరించుచు కంటికి కనిపించక యున్నదో, అట్లే లక్షల కొలది దేహములందును, ఆత్మ అంతర్యామి రూపమున వానిని ధరించుచు అదృశ్యముగా వెలయుచున్నది.

230. పుత్ర, భార్యా గృహాదులందు ఆసక్తి (మమకారము) లేకుండుట, ఆ పుత్రాదులకు గలుగు సుఖ దుఃఖములు తనవే అనుకొను అభిమానమును వదులుట. ఇష్ట, అనిష్టములు సంభవించినపుడు సదా సమచిత్తము గల్గియుండుట. అనన్య భావముతో ఆత్మను గూర్చి నిరంతరము చింతన చేయుట. ఏకాంతప్రదేశమును సేవించుట. జనసమూహము నందుండుటకు అప్రీతి కలిగియుండుట. నిత్యము అధ్యాత్మ జ్ఞానముతో గూడియుండుట. శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాస అభ్యాసము గావించుట.

231. ఇక్ష్వాకుడు : (తన తండ్రియగు మనువుతో) మహాత్మా! ఈ సృష్టి యెటనుండి యేతెంచినది? దీని స్వరూప మెట్టిది, దీని సంఖ్య ఎంత? పరిమాణమెంత? ఎపుడెపుడు దీనిని నిర్మించెను? దట్టముగా పరచబడిన వలనుండి పక్షివలె నేనీ భయంకరమైన సంసార విభ్రమము నుండి యెట్లు విడివడగలను?

మనువు: ఓ రాజా! ఈ కనిపించునది అంతయు (దృశ్య జగత్తు) గంధర్వ నగరము వలెను, మరుభూమి యందలి జలము (మృగతృష్ణ) వలెను ఒకింతైనను లేకయున్నది. ఏది కలదో, అది పంచేంద్రియములకును ఆరవదియగు మనస్సునకు అతీతమైనదియు, దృశ్య మొకింతైనను కానిదియు, నాశరహితమైనదియు అయి యున్నది. అయ్యది సద్రూపమగు ఆత్మ యని చెప్పబడుచున్నది. జీవులు ఇట పూర్వమే ఆవిర్భవించి యున్న ఈ సంసారమున (జగత్తున) తిరుగాడు చున్నారు. కాబట్టి వాస్తవముగ ఈ సుఖ దుఃఖ దశారూప మోహము మనస్సునందే కలదు గాని ఆత్మ యందు లేదు. ఈ ఆత్మ యగు పరమేశ్వరుడు శాస్త్రముల వలన గాని, గురువుల వలన గాని, కానిపించడు. అహంకార మమత్వ శూన్యమై, వాసనా రహితమైనట్టి స్వకీయ నిర్మల బుద్ధిచేతనే అతడు కానిపించును.

మార్గమున బాటసారులు రాగద్వేష రహితమగు బుద్ధిచే నెట్లు వీక్షింపబడుదురో, అట్లే ఈ స్వకీయ దేహేంద్రియాదులున్ను వీక్షింప బడవలయును. అపుడే వాసనా రాహిత్యము అహంకార మమత్వ వర్జనము సంభవించునని భావము.

బాహ్యపదార్థమువలె ఈ దేహాదులను బుద్ధిచే దూరముగ త్యజించి వైచి సర్వదా శీతలమైనట్టి అంతఃకరణము కలవాడై నిత్యము ఆత్మమయుడవు కమ్ము.

232. శ్రీ వసిష్ఠుడు: మహాబాహువగు ఓ రామచంద్రా! మునుల అనుభవమును బట్టి శ్రుత్యాదులను బట్టి తురీయస్థితి తప్ప ఇతర జాగ్రత్తాది దశలెవ్వియు సత్యములు కావని నేను వచించుచున్నాను. వికల్ప రహితమగు చైతన్యమే తురీయము, అదియే వాస్తవముగ కలదు, కాని మరేదియును కాదు. ఏలయనగా జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులను మూడున్నూ చిత్తము యొక్క రూపములే అయియున్నవి. చిత్తము యొక్క ఉనికియే పరమ దుఃఖము.

చిత్తము యొక్క లేమియే పరమసుఖము, కాబట్టి దేనిని సంకల్పించకుండుట ద్వారా చిత్తమును క్షయ మొనర్చి చిదేకాత్మ (చిత్ ఏకాత్మ) రూపుడవు కమ్ము.

233. అవిద్య (అజ్ఞానము) సగము భాగము తత్వవేత్తలగు మహనీయులతో నొనర్చు పరస్పర సంభాషణలచే నశించును. తక్కిన సగభాగములోని పాతిక భాగము శాస్త్ర విచారణచే నశించును. తదుపరి శేషించిన పాతిక భాగమున్ను ఆత్మ సాక్షాత్కారముచే తొలగిపోవును.

సంసారానర్థమునకు బీజములు నాలుగు 1) ఇంద్రియములచే గావించు విషయ భోగరూపమైన అనుభవము 2) భోగ విషయములేని సమయమున దానిని గూర్చి మరల మరల భావించుట 3) చిత్తమున విషయాకారమగు ధృడవాసన కలిగియుండుట 4) మరణకాలమున పునర్జన్మకరమగు విషయస్మృతితో కూడియుండుట. మిథ్యారూపములగు ఈ నాలుగు పథార్థములు అనర్థము కొరకు అవిద్య (అజ్ఞానం) చే విజృంభించు చున్నవి.

నీ యొక్క మనస్సును నీనుండి తొలగించివైచి (ఇంద్రియాలకు ఏ పనిలేని స్థితి) కేవలము జ్ఞానైక రూపుడవై మహాశిలవలె ప్రశాంతముగ నుండుము. మనస్సు తొలగింపబడి శేషించు ఆ జ్ఞాన (ఆత్మ) స్వరూపము మనన (సంకల్ప, వికల్ప) రహితమైనదియు, చక్షురాదీంద్రియ వర్జితమైనదియు, అనంతమైనదియు, జన్మరహితమైనదియు, అవ్యయమైనదియు నగును. అది నాశరహిత బ్రహ్మమేయని భావము.

234. నీరు ఎండిపోవ, అందలి సూర్య ప్రతిబింబాదులు నీటితో సహా నశింప, సూర్యుడు మాత్రము శేషించునట్లు, ఈ దృశ్య జగత్తంతయు ఆరోప దృష్టిచే మిథ్యయనియు, అధిష్ఠాన దృష్టిచే సద్రూప బ్రహ్మమనియు స్పష్టముగా ఎఱుంగబడ చిదాభాసుడు, ఉపాధి రెండును క్షయింప శివరూప బ్రహ్మమే శేషించుచున్నది.

దృశ్య భ్రాంతి సంపూర్ణముగ విలయము కాగా శేషించునట్టి ఆత్మ స్వరూపమును సమాధిస్థుడు (జ్ఞాని) స్వానుభవము చేతనే ఎఱుంగును గాని, ఉపదేశమున (మాటలచే వివరించలేము) కది విషయము కాదు. జ్ఞానికి ఆ స్వరూపము అనుభవమున బాగుగ గోచరించును.

235. దృశ్యము యెడల విరక్తియే తత్వవేత్త యొక్క నిజ స్వభావము. దృశ్యము యెడల ఆసక్తియే అజ్ఞానమని ఉత్తములు పలుకుదురు. సంసారిక (దృశ్య) విషయములు అజ్ఞానికే రుచించును గాని జ్ఞానికి గాదు.

తృష్ణారహితుడును, ఈషణాత్రయమును వదలినవాడునగు జ్ఞాని, నిరంతరము ఆత్మ యందే స్థితుడై యుండుటచే ఇచ్ఛగింపకున్నను, ధ్యానము అతనికి స్వయముగనే సంభవించును. ఆత్మ స్వరూపానుసంధానమే ధ్యానము. తృష్ణ యుండుటచే ఆత్మ స్వరూపమందు స్థితి చలించిపోవును. విషయతృష్ణ యొక్క సంపూర్ణ వినాశమే సమాధియని చెప్పబడింది.

గ్రంథ ప్రచురణకు సహకరించిన దాతలు

1.	శ్రీ వాసరశెట్ల గాండ్ల పరమేశ్వర్ (Eelectrical Dept.)	రూ॥ 11,000/-
2.	శ్రీ దండె మధుసూదన్ రావు	రూ॥ 11,000/-
3.	శ్రీ ఘనాతే రమేశ్	రూ॥ 11,000/-
4.	శ్రీ పెద్దోటి క్రిష్ణాగౌడ్	రూ॥ 11,000/-
5.	శ్రీ కొంగర ప్రభు (సివిల్ కాంట్రాక్టర్)	రూ॥ 11,000/-
6.	శ్రీ అగ్రమాది రాచన్న (కోశాధికారి, వీరశైవ సమాజం)	రూ॥ 11,000/-
7.	శ్రీ మర్పల్లి చంద్రశేఖర్	రూ॥ 11,000/-
8.	శ్రీమతి ఎన్నం సునీత (టీచర్, బీరంగూడ)	రూ॥ 10,116/-
9.	శ్రీ వడ్ల వీరన్న (రిటైర్డ్ యం.ఆర్.ఒ.)	రూ॥ 10,000/-
10.	శ్రీ కట్కూరి విక్రమ్‌రెడ్డి (కరీంనగర్)	రూ॥ 10,000/-
11.	శ్రీ గడీల లక్ష్మీనారాయణ (రిటైర్డ్ ఇంజనీర్)	రూ॥ 10,000/-
12.	శ్రీ మేకల నర్సిములు యాదవ్ (ఎలక్ట్రికల్ డిపార్ట్‌మెంట్)	రూ॥ 5,001/-
13.	శ్రీ కాపు వెంకటరమణారెడ్డి (వెటర్నరీ డిపార్ట్‌మెంట్)	రూ॥ 5,000/-
14.	శ్రీ మోముల రాంరెడ్డి	రూ॥ 5,000/-
15.	శ్రీ సంకూరి శివకుమార్	రూ॥ 5,000/-
16.	శ్రీ పర్గి గోపాల్ (టీచర్)	రూ॥ 4,000/-
17.	శ్రీ వస్కురి అంజప్ప (కారోబార్)	రూ॥ 2,100/-
18.	శ్రీ డి. వీరంభట్	రూ॥ 2,000/-
19.	శ్రీ పద్మ సాయిబాబ	రూ॥ 2,000/-
20.	శ్రీ పట్లోళ్ళ కిష్టారెడ్డి	రూ॥ 2,000/-
21.	శ్రీ చింతకింది నరేశ్ కుమార్ (యోగ టీచర్)	రూ॥ 2,000/-
22.	శ్రీమతి గుట్టం జ్యోతి (ఇంద్రేశం, పటాన్‌చెరు)	రూ॥ 1,116/-
23.	శ్రీ డి. వీర వెంకట క్రిష్ణ	రూ॥ 1,000/-
24.	శ్రీమతి & శ్రీ సుధీర్-లోకేశ్వరి	రూ॥ 500/-
25.	శ్రీ మెదక్ శ్రీనివాసాచారి	రూ॥ 11,111/-
26.	శ్రీ బోదగామ అంజయ్య (రిటైర్డ్ టీచర్)	రూ॥ 2,000/-